

5月 給食たより

令和8年度
湯沢市学校給食センター



新学期が始まり、一か月が過ぎようとしています。5月は一年の中で比較的過ごしやすい時期ですが、新しい環境への疲れも出てくる頃です。生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

食べていますか？ 朝ごはん

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切な食事です！

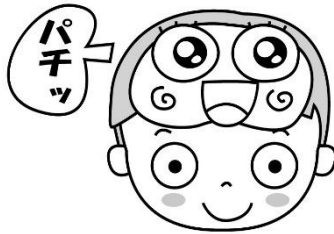
朝ごはんを3つのスイッチオン

体のスイッチ



体温が上がって、元気に動くことができる。

頭のスイッチ



脳にエネルギーを補給し、勉強に集中できる。

おなかのスイッチ



腸の働きがよくなり、排便しやすくなる。

朝ごはんをステップアップ

まずは、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとり、少しずつ品数を増やして栄養のバランスを整えていきましょう。



野菜のおかずやくだもの、牛乳・乳製品を取り入れるとさらに栄養のバランスが整いますよ！

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ①夜ふかしせず早く寝る。
- ②時間に余裕をもって起きる。
- ③朝の光をたっぷり浴びる。

