

# 5月給食たより

令和5年5月  
舟橋村立舟橋小学校

緑がみずみずしく、さわやかな季節になりました。過ごしやすい時期ですが、長い連休もあり、4月からの疲れがでてくる時期でもあります。お家では早めに休み、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。また、早起きして、時間に余裕を作り、朝ごはんを食べてから登校しましょう。

## 朝ごはん

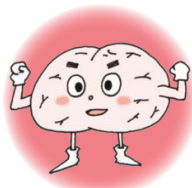
体と脳を  
Wake Up!



朝ごはんを、しっかり食べていますか？  
理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」。  
朝ごはんは、元気に活動し、健康的な生活リズムをつくりだしていくためにとても大切な食事です。

### 朝ごはんの効果

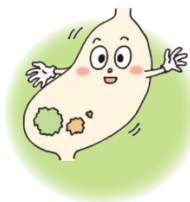
● 脳を働かせるための  
エネルギー源になる。



● 体温が上がり、  
体の動きが  
スムーズになる。



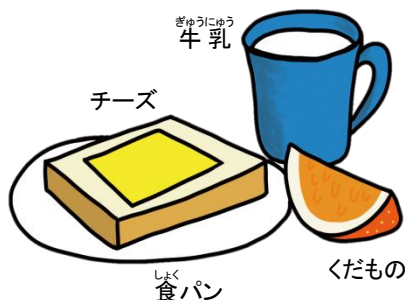
● 胃や腸を刺激して  
朝が来たことをからだに  
知らせ、排便をうながす。



● 健康的な生活リズムを  
つくる出発点になる。



### かんたんな朝ごはんでも大丈夫！



例えば、「食パンにチーズ、牛乳、くだもの」のような朝食でもバランスはとれています。

パンだけ、ごはんだけの人は牛乳を飲んだり、納豆を食べたりと、何かもう1品足せるものがないか考えてみましょう。

### 朝ごはんが 食べたくなるポイント

- ☆ 夜ふかしをしない
- ☆ 決まった時間に食べる
- ☆ 少しでも食べる習慣をつける
- ☆ 夜食をひかえる

