

食育だより

がつこう
5月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日^{まいにち}を元気に^{げんきに}過ごすためには、食事^{しょくじ}と睡眠^{すいみん}をしっかり^{しつかり}とることが基本^{きほん}です。特に^{とく}1日^{いちにち}の始まり^{はじまり}の食事^{しょくじ}である「朝ごはん」は、眠^{ねむ}っていた脳^{のう}と体^{からだ}を目覚め^{めざ}させ、活動^{かつどう}を始めるためのエネルギー^{はし}になる^{なる}とともに、規則^{きそく}正しい^{ただ}生活^{せいかつ}リズム^{リズム}を整^{ととの}えるなど、重要^{じゅうよう}な役割^{やくわり}を果た^はしています。今^{いま}のうちから、「早寝^{はやね}・早起き^{はやおき}・朝ごはん^{あさ}」の習慣^{しゅうかん}をつけましょう。

朝ごはんの効果

<p>脳のエネルギーになる</p>	<p>体のエネルギーになる</p>	<p>おなかの働きをよくする</p>	<p>イライラしにくくなる</p>
-------------------	-------------------	--------------------	-------------------

お悩み別 朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



悩み①

「朝ごはんを食べる時間がありません」

【ポイント①】

まずは、がんばって今より20～30分ほど早く起きてみましょう。早起きをして太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、早寝・早起きの習慣が身につきます。



悩み②

「朝はおなかがついていません」

【ポイント②】

夕食を早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかしをしたりするのはやめましょう。



中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場!

★5月31日(金) 神山中学校 2年 OO OOさん 「神山お茶一ハン」

お楽しみに♪ (献立表にOがついています)

～ お知らせ ～ 都合により、4月30日(火)と5月1日(水)の献立が入れ替わりになります。