

5月 給食だより

令和8年5月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さんと一緒にお読みください！

新学期が始まってひと月、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に疲れの出やすい時期です。バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



まいにち あさ た 毎日 朝ごはんを食べましょう！

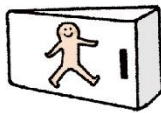


朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝食で3つのスイッチオン

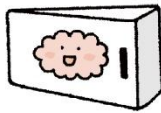


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝ごはんを食べると脳の活動が活発になり、集中力や記憶力が高まります。朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後におやつを食べていたり、寝る時間が遅くて生活習慣が乱れたりしていませんか？

無理せず、食べやすいものを少量から始めてみましょう。

