

5月給食だより



令和4年 5月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

今月の給食目標

「食事と健康の関わりについて考えよう」

健康な体で生活するためにバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。



日々温かさが増し、心地よい初夏の風を感じる季節になりました。新年度が始まって1ヵ月が経ち、学校生活にも慣れてきて疲れが出始める時期です。疲れをためないためにも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

しっかり早寝・早起き・朝ごはん！



睡眠は、疲れをとり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



朝の光を感じると、脳を起こすセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。朝から元気に過ごすために、朝食をとりましょう。

朝食で 3つのスイッチ ON!!



体のスイッチ



朝ごはんを食べて体が目覚めると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給し、体温を上昇させるので、午前中に元気に活動することができます。

脳のスイッチ



朝ごはんやパンに含まれる炭水化物は、体内で脳のエネルギーとなり、脳が活発に働くため、勉強に集中しやすくなります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、腸が動きだし、排便を促す働きがあります。毎日の朝ごはんによって排便のリズムをつくり、便秘を予防しましょう。