

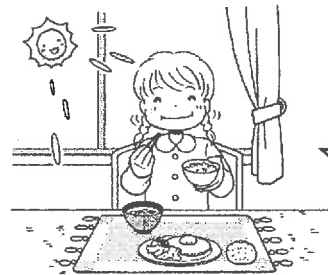
給食室から皆さんへ

令和5年6月20日

SCHOOL LUNCH LETTER

金曜日は期末テスト！！

～頭を^{めざ}目覚めさせる朝ごはん～



6月は食育月間

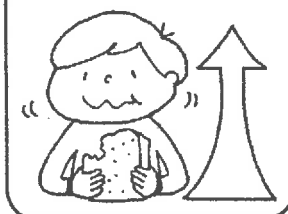
朝、起きた時には、脳も体もエネルギーが切れた状態です。朝食を食べることで栄養素が補給されるだけでなく、さまざまな刺激が脳に届き、頭をすっきりと目覚めさせてくれます。学習した成果を出すために、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんの効果

脳の働きを活発にする



体温が上がる



体や脳のエネルギーになる

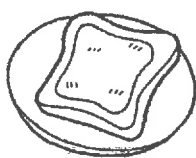


排便を促す



朝ごはんステップアップ

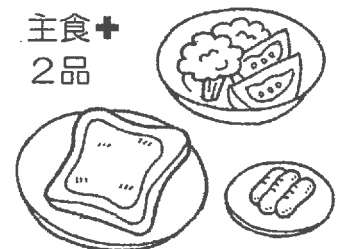
主食だけ



主食+
1品



主食+
2品



朝食に主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉・魚・たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップすると、栄養バランスがよくなります。