

食育だより もぐもぐ

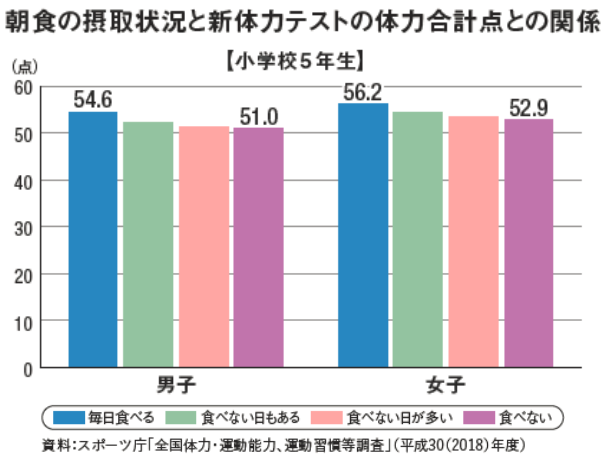
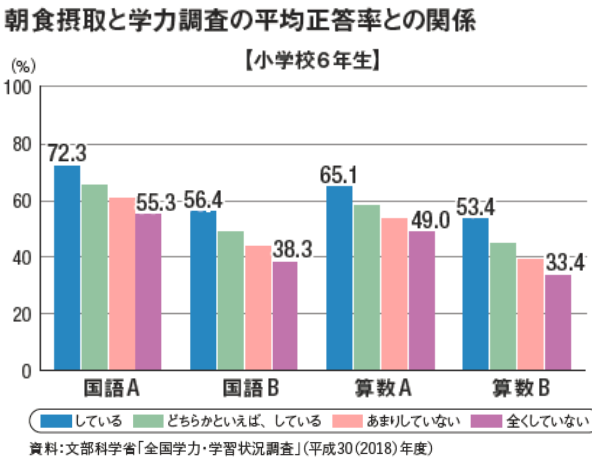
毎月19日は食育の日
長倉小学校 9月

2学期が始まりましたね。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しそうです。この暑さに負けないように、みなさんにできることは何でしょうか。それは、「早寝早起き朝ごはん朝うち」です。生活リズムをととのえて、しっかり朝ごはんを食べることで、体調も、勉強も運動もがんばれる体になりますよ。落ち着いて毎日を過ごしましょう。

給食目標
朝食の大切さを考えよう！

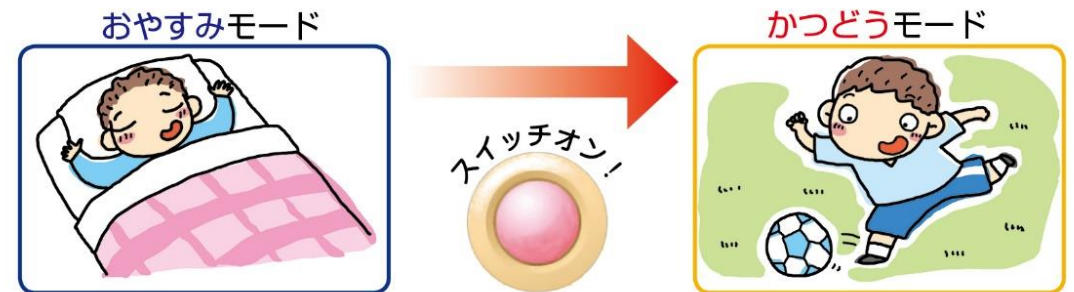
朝ごはんを食べるとこんないいこともあるよ！

朝ごはんを毎日食べている人の学力調査の結果や体力テストの結果が、食べていない人よりも優れていることが毎年行われている調査から分かっています。朝ごはんを食べない人は、何か食べてから登校しましょう。



朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！



あさごはんであたまシャキーン！
あさごはんは、あたま（のう）を、めざまさせてくれます

あさ 朝ごはんでおなかスッキリ！
朝ごはんは、腸をしげきし、便を出しやすくします

あさ 朝ごはん で 元気ハツラツ！
朝ごはんは、体温を上げ、体を自覚めさせてくれます

朝ごはんを、しっかり食べるためには、夜遅く食べたり、夜更かしなどをしないで、早寝、早起きを心がけることが、大切です。

