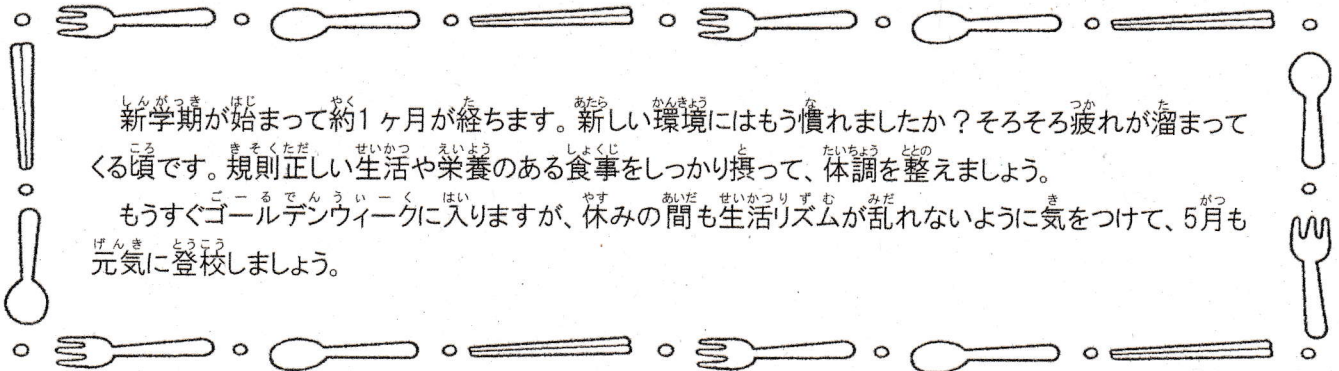


きゅうしょくだより

令和3年度 第2号



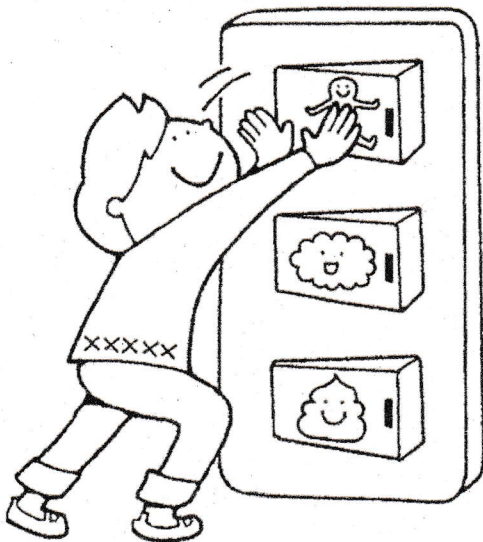
新学期が始まって約1ヶ月が経ちます。新しい環境にはもう慣れましたか？そろそろ疲れが溜まってくる頃です。規則正しい生活や栄養のある食事をしっかり摂って、体調を整えましょう。

もうすぐゴールデンウィークに入りますが、休みの間も生活リズムが乱れないように気をつけて、5月も元気に登校しましょう。

あさ た 朝ごはんを食べよう

寝ている間にも、体温を保ったり、体の機能を働かせるために、エネルギーを使っています。そのため、朝起きた時には、体や脳が目覚まし、午前中に活動するためのエネルギー源が足りない状態です。朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に過ごしましょう。

ちょうしょく 朝食で3つの スイッチオン

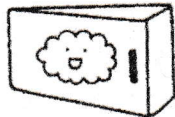


からだ すいっち 体のスイッチ



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。

のう すいっち 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 すいっち おなかのスイッチ



朝食をとると、腸が動き出して、排便が促される仕組みになっています。