



給食だより

滋賀大学教育学部附属中学校

新学期がスタート新年度が始まって早くも1か月がたち、新緑の美しい季節になりました。新しい環境に慣れてきた一方で、連休明け疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、一日を元気に過ごすエネルギーを蓄えましょう。

★5月の給食目標:朝食の大切さをしよう!★

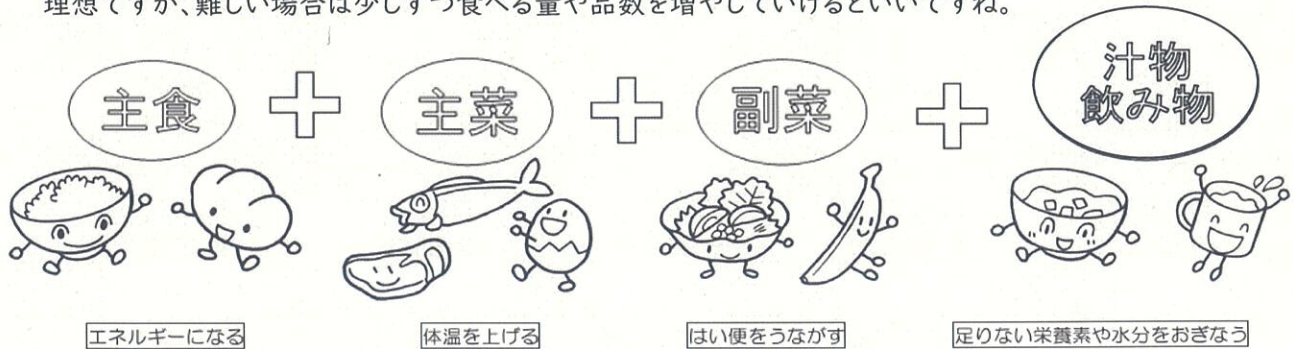
朝ごはんをしっかり食べるためには、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか?朝ごはんを食べる時間を十分に確保するためには、「早起き」をすることが大切です。そのためには、早く寝ることが必要ですね。「早寝・早起き・朝ごはん」を目標に、日々の生活リズムを整えましょう。

..... 朝ごはんの効果 あさ こう か



どんな朝ご飯がいいのかな?

栄養のバランスを整えるためには、「主食+主菜+副菜(+汁物+飲み物)」がそろったメニューが理想ですが、難しい場合は少しずつ食べる量や品数を増やしていけるといいですね。



朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、下の「3つのスイッチ」を入れることができ、1日を元気いっぱい活動する準備が整います。

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ことができます。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でぶどう糖に分解され、脳のエネルギー減になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、肝が動いて、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だしましょう。

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校 委員会にて紹介させていただきます。

年 名前