

給食だより

5月

令和4年度
魚沼市立広神東小学校

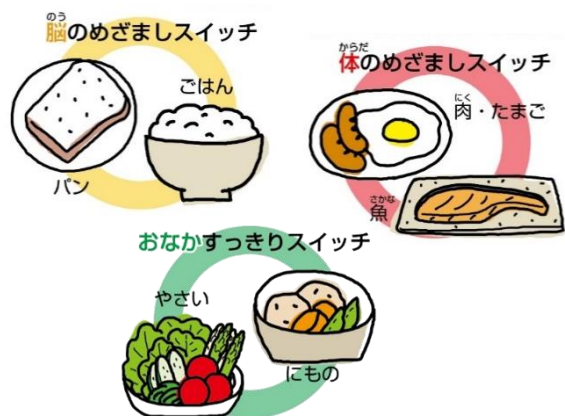
さわやかな風が気持ちのよい季節になりました。新学期が始まって1か月が経ちましたが、新しい学校やクラスでの生活には慣れたでしょうか？「がんばるぞ！」と意気込む反面、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期です。生活リズムがくずれてしまうと、体調もくずれてしまいます。疲れをためないためにも、早ね早起きをし、朝ごはんを食べて、毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんは体の目覚ましスイッチ

寝ている間も、心臓や脳など、体のどこかは常に動き、エネルギーが使われています。朝ごはんを食べないと、その日に活動するためのエネルギーが足りません。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がらず、ぼーっとした感じが続いて、体がすっきりしません。元気に1日を過ごすために、朝ごはんを食べて、体の目覚ましスイッチをオンにしてから登校しましょう！



3つのスイッチが入る朝ごはんをそろえよう!



朝ごはんをおいしく食べるために...



- check
- 朝ごはんの役割がわかりましたか？
 - 朝ごはんを食べる時間をとれるように、早ね早起きができていますか？
 - 朝ごはんを食べてから登校していますか？
 - 3つのスイッチが入る朝ごはんがそろっていますか？

