

6月 給食だより

令和6年度
魚沼市立広神東小学校

梅雨入りも間近で、これからは蒸し暑くなる日も増えてきます。体が暑さに慣れていないと、熱中症などの原因にもなります。少しずつ暑さに体をならすために、外で体を動かし休憩もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

元気に毎日過ごすためには、食事と睡眠をきちんととることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの働き

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に減ってしまったエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食（ごはんやパン）をしっかり食べて取り入れましょう。

体に朝がきたことを
知らせる



朝ごはんを作る音、香り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで、脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がない！

まずは20～30分ほど早く起きる努力をしましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかですいていない・・・

できるだけ早めに夕ごはんを済ませましょう。塾や習い事などで遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

