

給食センターだより

2025年5月
土幌町学校給食センター

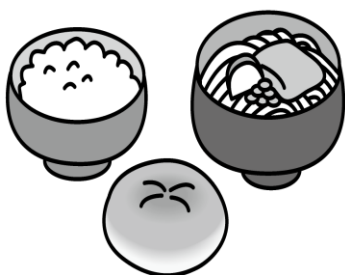
朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時、体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。
毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

体内時計のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

