



令和4年5月
長畝小学校

新緑がまぶしい5月、新学期がはじまり1か月が経ちました。新しい学校生活には慣れてきましたか？ 毎朝、朝ごはんをきちんと食べて登校していますか？ 朝ごはんは1日の元気の源です。毎日欠かさず食べましょう！

朝ごはんでは3つのスイッチオン！



1. 体のスイッチ

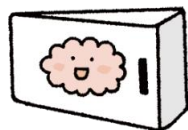


オン！

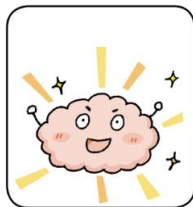


朝ごはんを食べると体温が上がり、体にスイッチが入ります。五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。

2. 頭のスイッチ



オン！



ごはんやパンにふくまれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。脳の栄養「炭水化物」を忘れずに！！

3. おなかのスイッチ



オン！



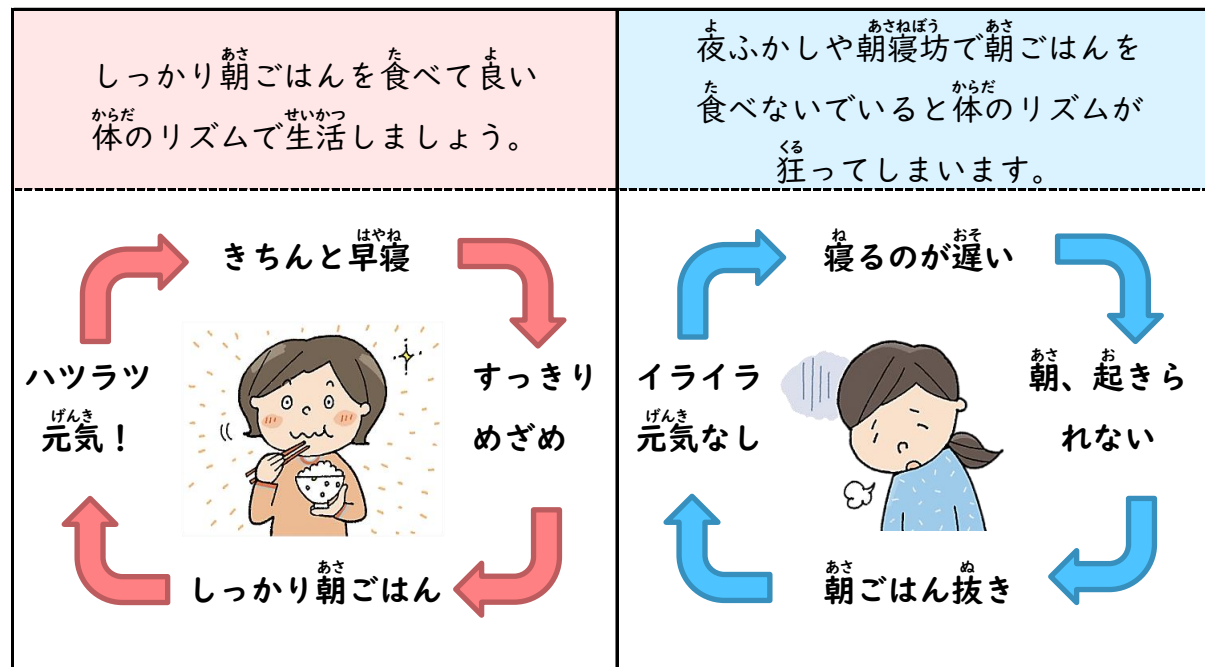
私たちの体は朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちをしたくなる仕組みになっています。毎朝うんちを出して気持ちよく登校しましょう。



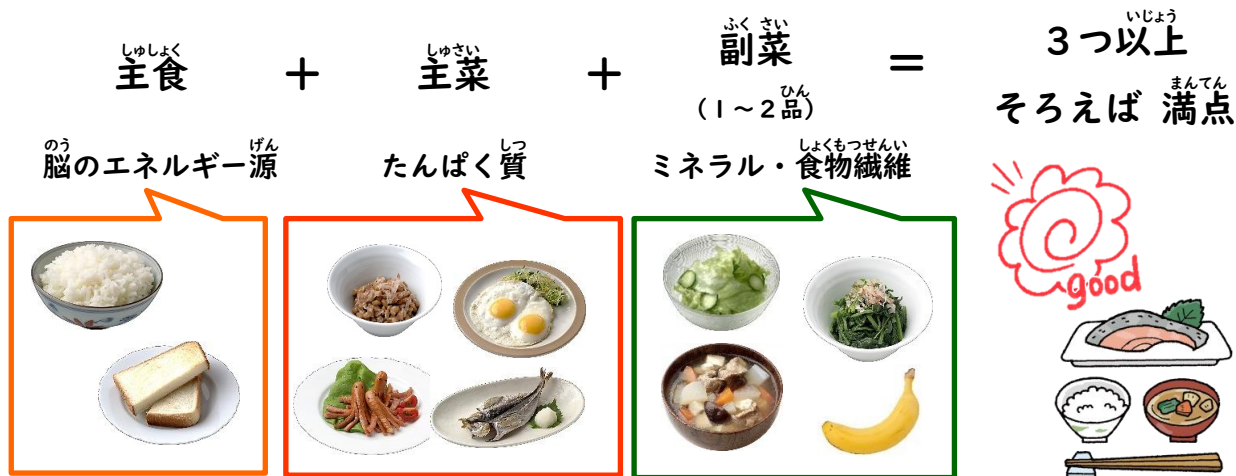
1日の生活リズムは朝ごはんから



朝ごはんは、単にお昼までのエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムを作るために大切な食事です。

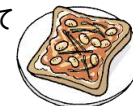


●こんな朝ごはんがおすすめ



★こんなに食べられない・・・、用意できない・・・、そんな時には！

パンにいっぱいおせて「ピザトースト」



ごはんにもをのせて「どんぶりもの」



いっぱい一品でも栄養満点！