



毎朝、朝ごはんを食べているかな？
朝ごはんは、1日の元気の源です。

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ための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸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出しましょう。

朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

今まで朝ごはんを食べなかつた人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

卵ちゃんは変身上手

わたしは、変身が得意な朝食にもってこいよ！

ゆで卵、スクラシブルエッグ、卵焼き、オムレツ、目玉焼き、ほらね

みそ汁にだって入れてもいいわ

わたしを食べてあなたも元気っ子に変身してね！

卵アレルギーのある人は、納豆や豆腐を食べるといいですね。



小学部6年生
中学部3年生
高等部3年生の皆さん
ご卒業おめでとうございます。

★2月24日(木)の給食に、普通・そしゃく食にはお祝いケーキ、段階食にはいちごゼリーをつける予定です。

★高等部の卒業式前の2月後半から好きな献立を取り入れました。
22日(火)和風サイコロステーキ
24日(木)ミートソーススパゲッティ
25日(金)カレーライス・ヨーグルトサラダ
28日(月)三色ご飯・あまおういちごゼリー
学校最後の給食を楽しんで食べてくださいね。