

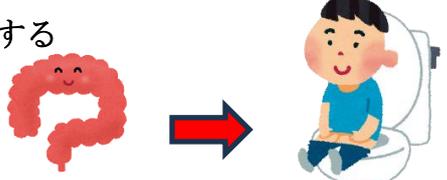
しんねんど はじ やく げつ た しょうがくぶ ねんせい がっこうきゅうしょく すこ な ようす み
 新年度が始まり、約1か月が経ちました。小学部1年生も学校給食に少しずつ慣れてきている様子が見
 られます。

きおん たか ひ はださむ ひ かんだんさ たいちよう くず きこう はやねはやお こころ あさ
 気温が高い日や肌寒い日など寒暖差があり、体調を崩しやすい気候です。早寝早起きを心がけ朝ごは
 んをしっかり食べて健康な心と体を作りましょう。

あさ た のう えいよう
朝ごはんを食べて脳に栄養を!

あさ えいようそ ほきゆう ほか たいおん あ ごかん しげき からだ めざ のう はたら
 朝ごはんは栄養素を補給する他、体温を上げたり、五感を刺激して体を目覚めさせたり、脳の働
 きを活発にしたりする働きがあります。

あさ はたら
朝ごはんの働き

<p>のう めざめ 脳が目覚める</p> <p>ブドウ糖</p> <p>のう げん 脳のエネルギー源となるブドウ 糖が補給され、脳の活動が活発 になります。</p> 	<p>たいおん あ 体温を上げる</p> <p>体温が上がる</p> <p>睡眠中に下がった体温を徐々 に上げ、体を活動的にします。</p> 	<p>ごかん しげき 五感を刺激する</p> <p>視覚・臭覚・味覚などの五感が 刺激され、体全体を目覚めさせ ます。</p> 
<p>ひまん よぼう 肥満を予防する</p> <p>ちゅうしょく 朝食 ちゅうしょく 昼食 ゆうしょく 夕食</p> <p>3食の食事食べる量を分けることで、肥満 になりやすい体になります。</p> 	<p>べんぴ よぼう 便秘を予防する</p> <p>腸の働きが活発になり、便秘になりになら ずになります。</p> 	

すいぶんほきゆう
水分補給はこまめに!

すいぶんほきゆう げんそく の かわ まえ の だっすいしょうじょう
 水分補給の原則は、のどが渇く前にこまめに飲むことです。脱水症状になると、
 からだ おんどちようせつ たいちよう わる ねっちゅうしやう お
 体の温度調節ができなくなるなど体調が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。
 きおん しつど たか とき あせ ばあい とく せっきよくてき すいぶん と
 気温や湿度が高い時など、汗をかく場合は特に積極的に水分を摂るようにしましょう。
 また、しよくじ からだ すいぶん と たいせつ しよく しよくじ と ねっちゅうしやうよぼう
 また、食事からも水分を摂ることが大切です。3食しっかり食事を摂ることが熱中症予防につながります。

