

9月 給食だより

H30.9 (No.1)

水俣市学校給食センター

文責 山下 亜香理



あさ げんき にち
朝ごはん で 元気に 1日 を スタート しよう!

9月に入りました。まだまだ暑い日が続きますが、秋の気配も少しずつ感じられます。2学期は学校で様々な行事が行われます。勉強や行事などにしっかりと取り組むためにも体調を整えることが大切です。これまでの生活リズムを見直し、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に学校に登校しましょう。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを!

みなさんは、いつもどんな朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんには、みなさんの体を元気にする3つのスイッチがあります。どの食べ物が、どのスイッチを入れるのか線で結んでみましょう!

あたまのスイッチ



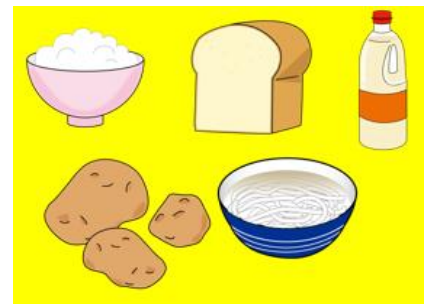
脳は、ごはんやパンなどのブドウ糖しか、エネルギーにすることができないよ。



からだのスイッチ



あかの食べ物を食べると、体温が上がって、体が目覚めるよ!



おなかのスイッチ



みどりの食べ物は、排便をうながしたり、病気に負けない体を作ります。

