



給食だより

H27.9 水俣市学校給食センター
みなまたしがっこうきゅうしょく

あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう。

あさ 朝ごはん、まいにち た 毎日食べていますか？あさ 朝ごはんには、いろいろな やくわり 役割があります。

あさ 朝ごはんを た 食べて、げんき いちにち 元気に一日をスタートしましょう！

あさ やくわり 朝ごはんの役割

あたま き お 頭のやる気スイッチを押す☆

のう からだ のエネルギー源になるので、
がくしゅう うんどう に 集中して取り組みます☆



からだ き お 体のやる気スイッチを押す☆

たいおん あ おむ からだ 体温を上げ、眠っていた体を
めざ 目覚めさせます☆



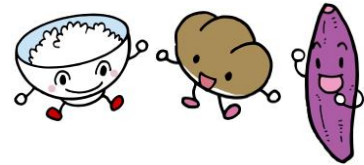
おなか き お おなかのやる気スイッチを押す☆

いちょう しげき 胃腸を刺激するので、
うちが 出やすくなります☆

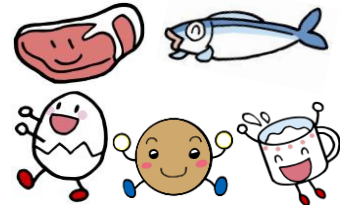


き お た もの やる気スイッチを押す食べ物

ごはん・パン・めん・芋



にく さかな たまご 肉・魚・卵・
だいずせいひん にゅうせいひん 大豆製品・乳製品



やさい くだもの 野菜・きのこ・果物



あさ た 朝ごはんを食べるためには…

- 夜ふかしをしない
- 夜食をひかえる
- いつもより少し早く起きる
- 少しでも食べるようにする



いろいろな食べ物た ものを組み合わせ

ることが大切たいせつです。

いま あさ 今の朝ごはんあさに、プラス1品びんを

めざ 目指めざしましょう！

