

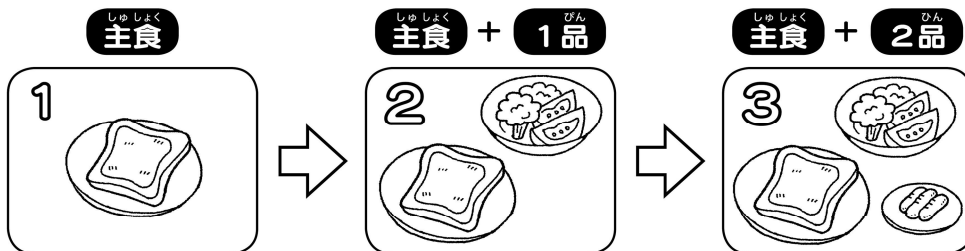
ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。みなさん、朝ごはんはしっかり食べていますか？  
朝ごはんは、体と頭のスイッチを入れてくれる大切な食事です。朝ごはんを食べると、元気に体を動かしたり、勉強に集中したりすることができます。元気な1日をスタートするためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、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、胃に食べ物が入り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>