



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

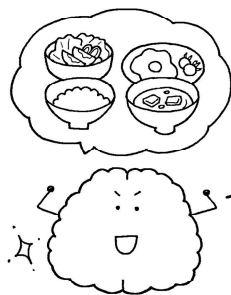


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



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> 