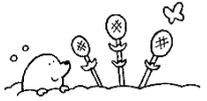


# 4月給食だより

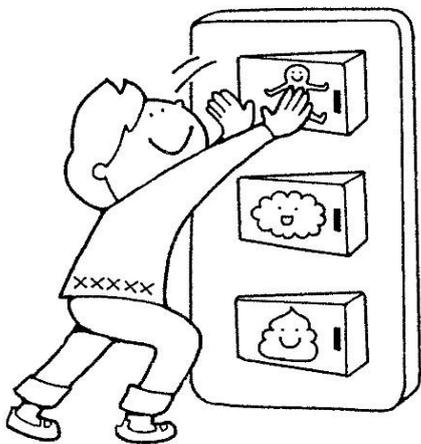
令和6年4月  
茂原市学校給食センター 小学校



あたたかな春風に包まれ、新学期が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

給食だよりでは、みなさんが元気に学校生活を過ごせるように、その月に合った内容をお伝えしていきます。給食センターから、安心・安全で美味しい給食をお届けしていきますので、1年間よろしくお願いたします。

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 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>