

# 給食だより 5月

令和 6 年 5 月発行  
東海村立舟石川小学校

## ～ 一日のスタートは朝ごはんから ～

朝ごはんは、一日の始まりです。朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。また、手を動かす、かむ、飲み込むという「食べる」行為によって、視覚、嗅覚、味覚などの感覚を刺激し、活動へのウォーミングアップの役割もあります。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう。

朝ごはん  
で脳と体に  
スイッチオン!



## どんな朝ごはんがいいのかな？

栄養のバランスを整えるためには、「主食＋主菜＋副菜（＋汁物＋飲み物）」がそろったメニューが理想ですが、難しい場合は少しずつ食べる量や品数を増やしていきましょう。

主食	主菜	副菜	汁物 飲み物
エネルギーになる	体温を上げる	おなかの調子を整える	足りない栄養素や水分をおぎなう

## 朝ごはんを食べるためには？

朝ごはんを食べるためには、早起きをして、時間にゆとりをもつことが大切です。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

夜更かしをしないように心がけ、今より 30 分早く起きて、顔を洗い、朝ごはんの前に体を動かしたりしましょう。朝ごはんをおいしく食べるためには、生活全体を見直すことも大切です。

早寝早起きの習慣を身につけ、元気に過ごしましょう。

## 毎月 20 日は「とうかい減塩 day」



東海村では、村民一人ひとりが減塩を実践し、日常生活において習慣となることを目指し、月に 1 回、減塩を意識していただくため、減塩の日が定められました。

令和 6 年度も学校給食では、毎月 20 日前後に美味しお献立の給食を提供予定です。