

【小学校版】



をかば、かられば、かられば、からない。 若葉が自にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。 新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から 「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまっ た疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、 となるとしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



をしていると熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけましょう。

心を食べると、いいいことがいっぱい

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていたからだ のう ゅ ざ だいせつ かっとう 体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー派として、とても大切です。また、朝ごはんを乗いにちた ひと くら がいりょく うんどうのうりょく たか けいこう 毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。 しょう げんき しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんで、自覚ましスイッチをオン!



やる気や集中力を高め、学習能 力を向上させる。



元気に活動できるようになり、 体力や運動能力を向上させる。



胃や腸が動き出し、うんちが 出やすくなる。

朝ごはんをステップアッ

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指 しましょう。



Liptu ふくさい くだもの きゅうにゅう にゅうせいしん 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品 から食べやすいものを1品プラス しましょう。





さらに1品追加しましょう。主食・ 主菜・副菜をそろえると、栄養バ ランスが整いやすくなります!







ものタイムズ 福生市学校給食センター 令和3年度5月号

【中学校版】



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。 新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五 月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった 疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、 食事をしつかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

^学寝・学起き・朝ごはん



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスク をしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

②②を食べると、DDDZとがいっぱい<

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食 べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた 体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを 毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。 しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン!



やる気や集中力を高め、学習能 力を向上させる。



元気に活動できるようになり、 体力や運動能力を向上させる。



胃や腸が動き出し、うんちが 出やすくなる。

朝ごはんをステップアップ!

まずは、主食を食べることを目指 しましょう。

食べる習慣がない人 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品 から食べやすいものを1品プラス しましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・ 主菜・副菜をそろえると、栄養バ ランスが整いやすくなります!



