

# 5月給食だより

令和5年度  
高岡市立古府小学校

新年度が始まってから1か月が過ぎ、新しい環境に慣れてくる時期ですが、4月からの緊張がとけて、疲れが出やすい頃でもあります。

夜は早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、一日の活力の元となる朝食をきちんと食べて登校しましょう。

## 朝ごはんは 三つの めざましスイッチ「ON」



### からだや脳へ エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

### からだをウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。また、よく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### からだに朝がきたと おしらせする



朝ごはんをつくる音、その香りや彩り、味等の刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

何を食べてたらめざましスイッチがオンになるのかな・・・？

### きいろの食べもの

ごはん、パン、麺類など



### あかの食べもの

魚、肉、卵、大豆製品など



### みどりの食べもの

野菜、きのこ類、果物など



朝ごはんをしっかり食べると、三つのめざましスイッチがオンになって元気になります。

毎日、全部のめざましスイッチが『ON』になるようにしましょう♪

## 朝ごはんをおいしく食べるための三つのキーワード

はやお  
早起きする



じかん  
時間を決める



やしよく  
夜食は食べない

