

食育だより 9月号

令和3年9月
萩野台共同調理場

楽しかった夏休みも終わり、新学期が始まりました。2学期も楽しい行事がたくさんありますね。夏の疲れがでて、バテている人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」でいつもの生活リズムを早く取り戻し、元気にスタートしましょう。まずは、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

あさ 朝ごはんを食べて3つの「めざめスイッチ」オン！

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入って、1日を元気にすごすことができます！



あたまスイッチ
脳にエネルギーがとどいて
集中力・やる気ができる！



からだスイッチ
体温があがって
元気に運動できる！



おなかスイッチ
いちようが動いて
うんちができる！



あたまスイッチ・オン メニュー



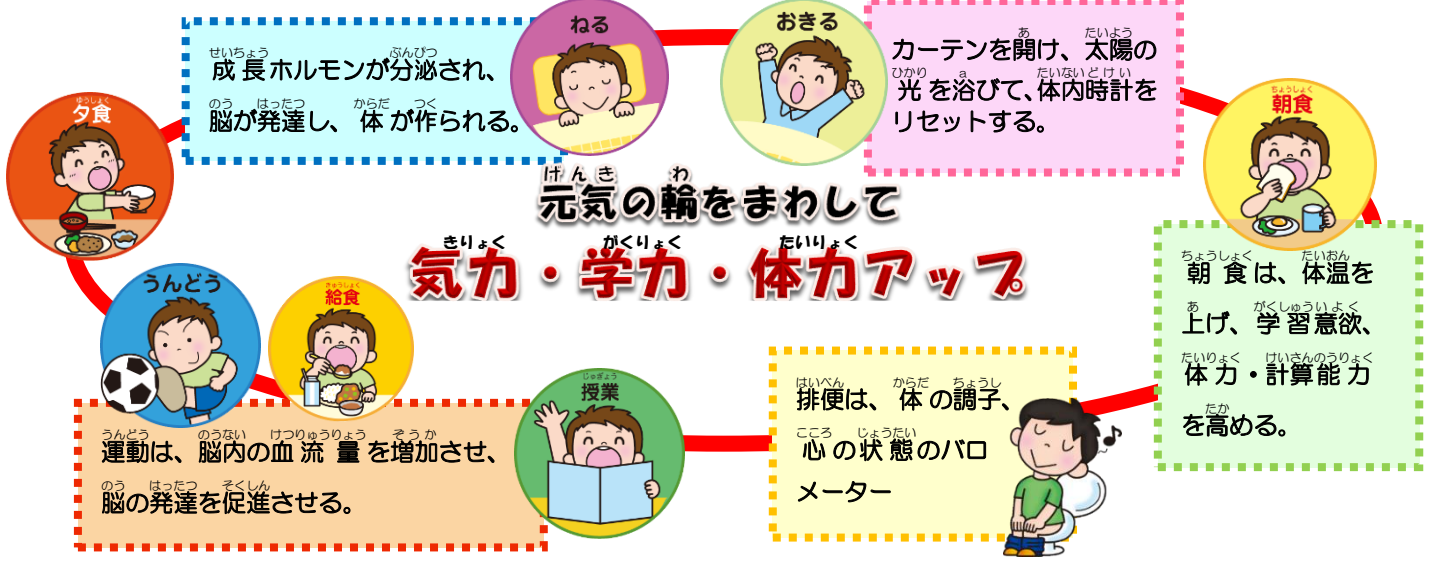
からだスイッチ・オン メニュー



おなかスイッチ・オン メニュー

はやね 早寝、はやお 早起き、あさ 朝ごはんを食べて 気力・学力・体力アップ

成長期は、たくさんの栄養を必要としています。朝、気持ちよく起きてしっかり食べることができるようになるといいですね。そのことが規則正しい生活リズムを作ることにもつながります。子どもの頃に身につけた生活リズムは、生涯にわたっての健康を保ちますよ。



元気の輪をまわして 気力・学力・体力アップ