



令和 7 年 4 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

新年度から1ヵ月が過ぎようとしています。5月は新しい環境に慣れてほっ  
としてきたと同時に、疲れの出やすい時期です。

毎日元気に過ごすために、夜ふかしや朝ねぼうをせず、3食しっかり食べて  
規則正しい生活を心がけましょう。



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの  
食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーにな  
るとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う



### 栄養バランスも意識しましょう



<b>主食</b>  ごはん おにぎり パン	<b>+ 汁物</b>  野菜の みそ汁 野菜 スープ	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず 	<b>+ 果物</b>  <b>+ 牛乳・乳製品</b>  牛乳 ヨーグルト
------------------------------	--	--------------------------------------	--

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK !



### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



#### 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分  
ほど早く起きましょう。早起き  
をして朝の光を浴び、日中は元  
気に活動することで、寝つきも  
よくなり、早寝・早起きの習慣  
が身に付きます。



#### おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょ  
う。塾や習い事などで夜遅くなる  
場合は、2回に分けて食べるのが  
おすすめです。また、寝る前にお  
菓子を食べたり、夜更かしをし  
たりするのはやめましょう。



今月の  
羽咋もん

羽咋市でとれた

米(コシヒカリ)

小松菜

チンゲン菜

を使っています

