



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 カ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つ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とることが基本です。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



栄養バランスも意識しましょう



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

