

9月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの間、規則正しく過ごすことはできましたか？新学期も元気に過ごすために食生活の見直しをしてみましょう。早寝・早起きで、生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

生活リズムを整え、朝ごはんを食べられる体へ

早寝



夕食はなるべく20時前に食べ終え、遅くとも23時までには寝ましょう。寝ている間に、胃腸も休むことができ、朝ごはんを食べる食欲につながります。

早起き



朝起きたら、太陽の光を浴び脳を起こしましょう。脳が起きると、体も目覚めます。松波中学校の目標起床時刻は6時30分です。

朝ごはん



1日元気に過ごすためのエネルギーを朝ごはんですりましょう。



朝ごはんの3つのスイッチ

～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～

オン!

からだスイッチ

朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、元気に過ごすためのエネルギーになります。

また、朝ごはんを食べると血のめぐりもよくなり、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

あたまスイッチ

脳にとってのエネルギーは「ブドウ糖」という種類の糖です。ごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。

朝ごはんを食べて、勉強や運動をするためのエネルギーをしっかりと取りましょう。

オン!

おなかスイッチ

朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動きはじめ、排便をうながします。うんちを出して、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

朝ごはんでも野菜や果物など、食物繊維が多く含まれているものを、食べることを心がけてみましょう。

こんな朝ごはんは注意!



お菓子やゼリー飲料だけでは、朝ごはんに必要なエネルギーや栄養はとれません。