スクールランチ ９月号

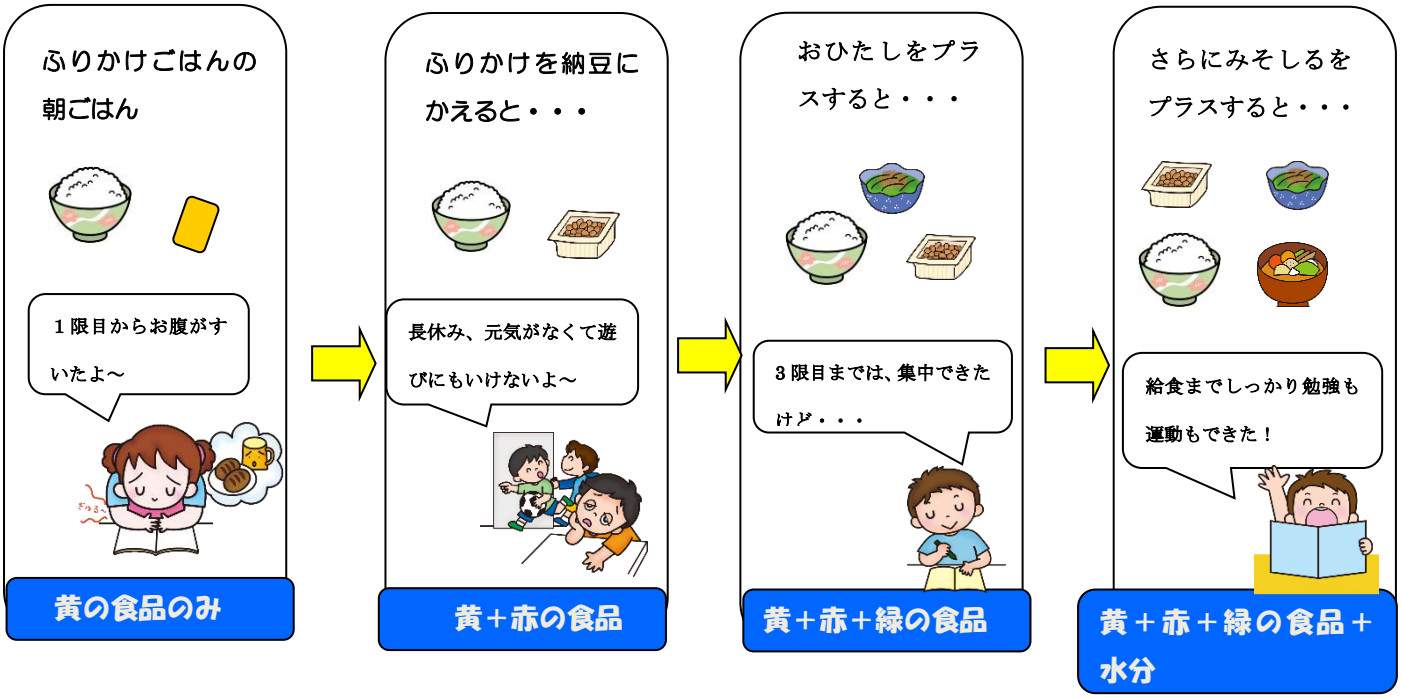
H30.7.2 白山市立明光小学校

長かった夏休みも終わり、２学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。９月は、夏の疲れが残りがちです。「早寝・早起き・朝ごはんしっかり」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんしっかり！

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをしっかり食べることで体温が上昇し脳や体が目覚めます。また、消化器系が刺激され、排便が促されます。朝ごはんは、一日を元気に過ごすための原動力となります。

どんな朝ごはんをたべたらいいの？

忙しい朝ですが、朝ごはんは一日の活動源となる大事な食事です。子どもたちが充実した学校生活をおくるためにも、栄養バランスがとれた朝ごはんをしっかり食べさせてあげたいですね。ちょっとひと手間かけて、いつもの朝ごはんをパワーアップしてみませんか？