



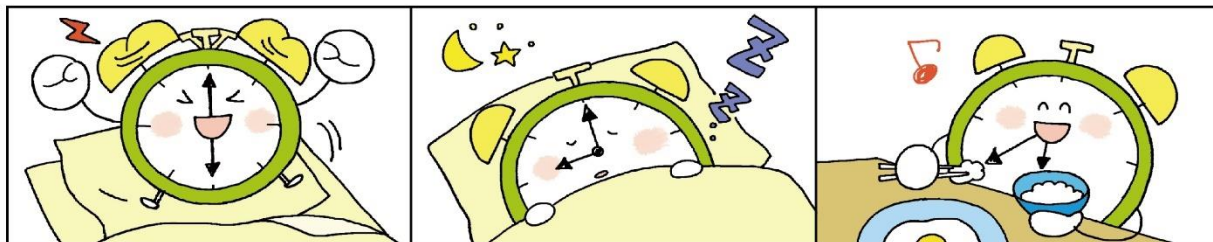
給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和5年4月10日

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい学校生活が始まります。楽しみなことや不安なこともあるかもしれませんね。
規則正しい生活を心がけて、早く学校生活に慣れるようにしましょう。

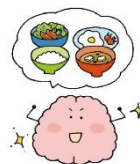
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

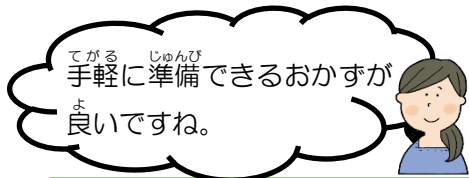
朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食抜きはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。



また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、勉強に集中できるというメリットもあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを食べよう！あなたはどっち派？



朝ごはんといえば…



おすすめのおかずは…

- 体をつくるもとになるおかず
納豆、たまご焼き、焼き魚、ウィンナーなど
- 体の調子を整えてくれるおかず
おひたし、煮物、野菜のみそ汁など

おすすめのおかずは…

- 体をつくるもとになるおかず
スクランブルエッグ、ベーコン、ヨーグルト、ツナなど
- 体の調子を整えてくれるおかず
サラダ、くだもの、野菜のスープなど