



給食だより

令和8年度 5月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

新緑がまぶしい季節です。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれてつかれが出やすくなったり、連休で生活リズムがくずれたりすることがよくあります。つかれをためないように、早起き・早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気にすごしましょう。



朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は、主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

朝ごはんをレベルアップしよう！

朝ごはんは、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。

おかずの種類や組み合わせにも気を付けて食べると、栄養バランスが整って、内容が充実します。

レベル1 何も食べない くだものや牛乳・ヨーグルト、小さいおにぎりやパンなど、手軽に食べやすいものを食べることから始めてみましょう！	
レベル20 主食だけ 汁物を足すと良いです。最初はカップスープやインスタント味噌汁などから始めてみましょう！	
レベル50 主食と汁物 体を作るもとになるおかずを足すと、さらにパワーアップ	
レベル80 主食と汁物と主菜 もう1品、野菜のおかずを足すと、もっと元気になれるかも！	
レベル100 主食と汁物と主菜と副菜 すばらしい朝ごはんです ✨ くだものや牛乳・ヨーグルトなどを足すと、さらに素敵！	

🌸 自分が出るところから、少しずつはじめてみよう！

早起きのコツは朝日を浴びること。まずは朝起きたらカーテンを開けてみて😊