

4月給食だより

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。

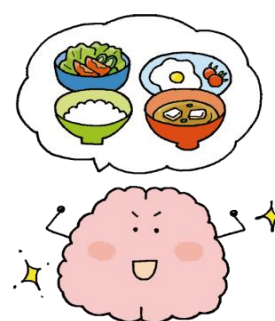
学校給食は子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスを考えてつくっています。また、給食を通じて「食」の知識や食事マナーを身につけるだけでなく、給食が学校生活の中の楽しみの一つになるように取り組んでいきます。一年間よろしくお願いします。



元気な一日は朝食から！

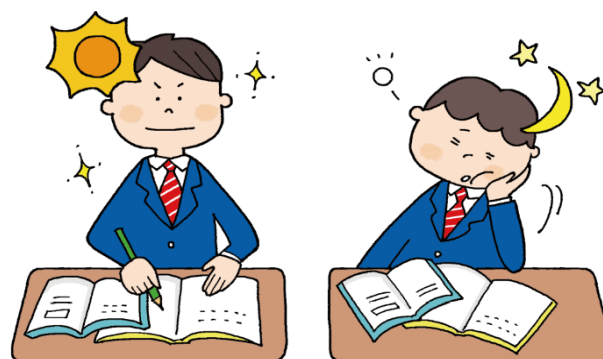
わたしたちは一日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に一日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんが苦手だなという人もまずは、おにぎりやパンなど、何かを食べることから習慣づけていきましょう。



朝型生活のすすめ

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き・早寝・朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体がはたらきます。



給食時間の約束

