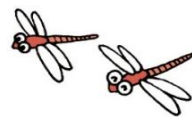


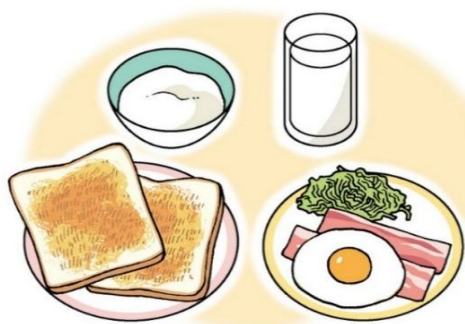
食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、厳しい夏の暑さも少しやわらぎ、これから少しずつ秋の訪れを感じる季節となります。今月は小学部の遠足や中学部3年生の現場実習、高等部の校外学習などさまざまな行事が予定されています。楽しく充実した活動にするためには、十分な睡眠とバランスのよい食事、そして朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べよう

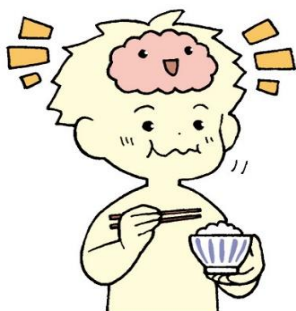


朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさずに食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面をみていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。