



令和 8 年 4 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

皆さんは毎日朝ごはんを食べてきていますか？朝ごはんを食べることで毎日
を元気に過ごし、勉強も運動も頑張ることができます。
規則正しい生活を心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



朝食で3つのスイッチオン

<p>体のスイッチ</p>	<p>朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>
<p>脳のスイッチ</p>	<p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>
<p>おなかのスイッチ</p>	<p>体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>

朝ごはんを食べるために…

◎早寝早起き

早く起きると、朝の時間にゆとりができ、ゆっくり朝ごはんが食べられます。
朝ごはんを食べる時間を確保するために、早寝早起きを心がけましょう。



◎夜遅い時間には食べない

夜寝る前に食べると、食べ物を消化しきれず、朝起きた時に食欲が出なくなります。
空腹の状態でおいしく朝ごはんを食べるために、寝る2時間前以降の食事やおやつは避けましょう。

◎朝ごはんの準備をお手伝い

ごはんを盛る、お皿を並べるなど、自分でできることをお手伝いすることで、朝ごはんが早く準備でき、ゆっくり食べることができます。



朝ごはんステップアップ！

全くべていない人は、おにぎりやバナナなど食べやすいものから始めましょう。

ごはん、パンだけの人は、おかず一品ずつでも増やせるといいですね。

簡単に食べられる納豆やウィンナー、カット野菜や冷凍食品を活用するのもおすすめです！



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ) 小松菜 チンゲン菜

を使っています

