

9月給食だより

令和8年 珠洲市立みさき小学校
珠洲市立蛸島小学校

1日3食きちんと食べよう

なが なつやす お がっき
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。

なつやす あいだ きそくただ す
夏休みの間、規則正しく過ごすことができましたでしょうか。

とく あさ まいにち た
特に朝ごはん！毎日きちんと食べることができましたか？

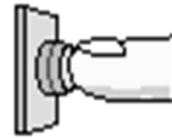
あさ た よるね とき やす
朝ごはんを食べることで、夜寝ている時の「お休みモード」から、昼間元気に活動するための「活動モード」に体が切り替わります。



ひるまげんき かつどう

あさ 朝ごはんの3つのスイッチ

やす かつどう
～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～



あたまスイッチ



あさ た
朝ごはんをよくかんで食べることで、頭が目覚めます。

また、食べた朝ごはんから、考えた
り勉強をしたりするための
エネルギーが作られ、頭に送られます。

からだスイッチ

あさ た からだ
朝ごはんを食べると体がぽかぽか。
体温が上がり、体が目覚めます。

ち あさ
血のめぐりもよくなり、朝ごはんの
栄養が体中にいきわたり、
げんき からだ うご
元気に体を動かすことができます。



おなかスイッチ

あさ なか はい いちよう かつぱつ
朝ごはんがお腹に入ることで、胃腸が活発に
うご はじ はいべん
動き始め、排便をうながします。

いち き も
1日を気持ちよくスタートさせることができます。

