

きゅうしょくだより

令和8年度 5月

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

新学期の給食が始まって約1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れてきた頃でしょうか。連休もある5月は季節の変わり目でもあり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出る時期でもあります。ゴールデンウィークの連休で生活リズムが崩れてしまうこともあります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ご飯を食べて毎日元気に登校しましょう。

体により生活リズムをつくろう

早起きをして朝ごはんをしっかり食べることから始めると、毎日の生活リズムが、整いやすくなるよ！

準備OK



おはよう、いただきます！



朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を開始する。



やる気が出てきて、元気に登校できる。

朝ごはんて毎日ハッピーサイクル！



朝、おなかがすいた状態で、気持ちよく目覚めることができる。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前のゲームや間食もしない。



時間を決めて食べることが身につく。おやつや量や質も考えて食べられる。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに勉強や運動ができる。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

寝ている間も、エネルギーは使われているので、朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。また、寝ている間に下がった体温がなかなか上がらず、ボーッとした感じが続いて、体がスッキリとしません。元気な一日のために、朝ごはんを食べて、体をめざませませましょう！

あさごはんの3つのスイッチ



3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

