



中学校

給食だより

春日市教育委員会
令和7年5月

朝ごはん

体と脳を
Wake Up!

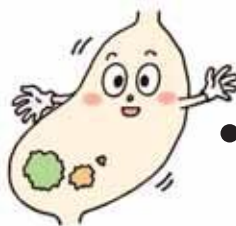
朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食＋主菜＋副菜^{しるもの}」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。



朝食の効果

- 脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。



- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

お弁当を持っていくときの注意点

新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。家庭からのお弁当、部活動や行事、行楽などでお弁当を持っていくときには、次のことに注意しましょう。



作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかる。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。



おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。



食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。