

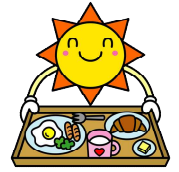
給食だより

津山市立学校食育センター

令和3年8月・9月号



さあ、君も **朝ごはん** を食べて
やる気スイッチON!



ある学校で朝ごはんについて話し合っている1コマを紹介します。



さいきん あさ た
最近、朝ごはん食べてないなあ。

えー!? 私 は毎日食べてるよ!
朝ごはんを食べないとおなかが鳴るからはずかしくて、
授業に全集中できないよね。



私も食べることにしたの。この前、食育センターの先生
に朝ごはんのひみつを教えてもらったしね。そうしたら朝
から絶好調よ!



ひみつって何だったっけ?

朝ごはんを食べると、体や脳が刺激されて目覚めの
スイッチが入るんだって。勉強やスポーツとか、いろん
なことが朝からがんばれるんだよ!



せんせい
先生

よく覚えていたね。すごいわ!
朝ごはんを食べるためには、前日の夜の生活が関係しているのよ。



夜遅くに食べると朝はおなかがすかないし、寝る時間が遅
くなったら朝起きれなくなって、朝ごはんを食べる時間がな
くなるよね。



そうだった! 朝ごはんをきちんと食べれるように、
生活リズムを整えなくっちゃ。



ぼく わたし
僕も! 私も!

これからのみんなの活躍が楽しみだわ。



せんせい
先生