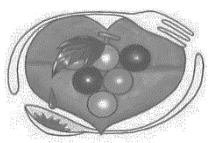
＊給食だより＊

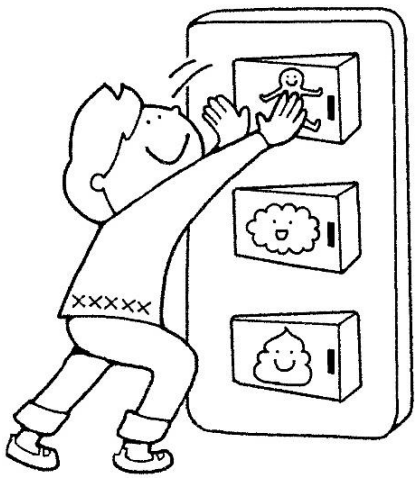


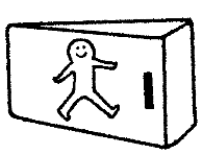
令和７年５月　池田町学校給食センター

朝ごはんを食べよう

　朝ごはんは１日の元気の源です。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時、体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができ、午前中に活動するための準備が整います。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう！

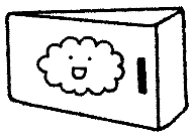
朝ごはんで3つのスイッチオン





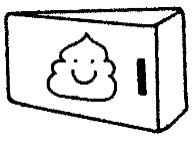
【体のスイッチ】

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。



【脳のスイッチ】

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。



【おなかのスイッチ】

体は、朝ごはんを食べると、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。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

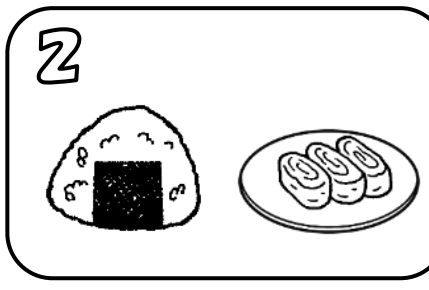
早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう

　体内時計のリズムが乱れると、体調をくずしやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

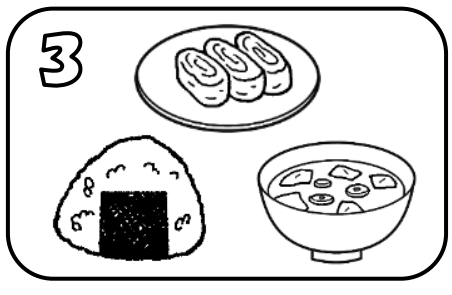
◇ ◇ ◇ ◇ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 ◇ ◇ ◇ ◇

主食

主食＋1品



主食＋2品



　朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずはおにぎりやパンなど何かを食べることから習慣づけていきましょう。朝ごはんを食べることが習慣づいている人は、おかずを足していくなどして、朝ごはんをステップアップさせていきましょう。

☆今月のイチオシメニュー☆

５月２日　かしわもち

　５月５日はこどもの日です。５日は祝日のため３日早い５月２日に町内のお菓子のかほりさんのかしわもちが登場します。お楽しみに☆（※かしわもちの葉は食べずに残してください。）

江戸時代に柏の葉を用いたかしわもちが作られました。新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから『子孫繁栄（家系が途切れない）』という縁起をかついだものとされています。