

たいせつ 大切ですよ朝ごはん!

令和4年1月20日

北空知圏学校給食センター

3学期が始まりましたが、生活リズムはもとに戻りましたか? 1日のスタートは朝ごはんからはじめます。朝ごはんを食べることで、1日を気持ちよくスタートすることができ、勉強や運動に自分の力を思い切り発揮することにつながります。



朝ごはんを食べることで寝ている間に低下した体温が上がり、体の働きが活発になります。

からだめざ
体を目覚めさせる!

脳のエネルギー源は、でんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。朝ごはんを食べてエネルギーを補給することで、考える力や集中力、記憶力が高まります。



脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!