

あさ 朝ごはん

令和 5 年 2 月 22 日
北空知圏学校給食センター

あさ さむ 朝、寒くて、ふとんからなかなか出られずに、あさ 朝ごはんをしっかりと
た 食べることができないことはありませんか？



あさ 朝ごはんは、1 日の始まりです。起きたばかりのからだは、まだねむっています。あさ 朝ごはんを食べると、えいよう 栄養がからだにいきわたって、ねむ 眠っている間に下がっていたたいおん 体温が上がり始め、からだ 体は目覚めます。からだ 目が目覚めると、べんきょう 勉強やうんどう 運動をするためのげんき 元気が出ます。

あさ 朝ごはんは 1 日をスタートさせる大切なしよくじ 食事です。あさ 朝ごはんを食べるために、はや 早く、はやお 早起きのしゅうかん 習慣を身につけ、あさ 朝ごはんをしっかりと食べてげんき 元気に過ごしましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べるためには



はやお 早起きして、ゆとりをもつ



ゆう 夕ごはんを夜おそくにたべない



まへ ねる前におかしをたべたり、よふ 夜更かしをしたりしない

