

# 9月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

2学期が始まり、1週間がたちました。生活のリズムが少しずつ戻ってきたところだと思います。元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整います。しっかり食べて、元気な毎日を送ってほしいと思います。

## 朝食を食べて元気にすごそう！

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

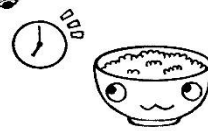
### 朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



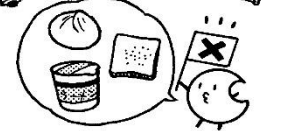
早く起きると時間に余裕ができ、お腹もすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

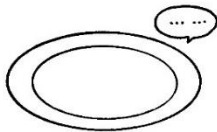
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

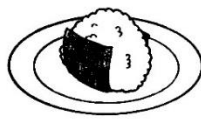
## 朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



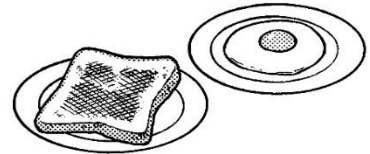
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養のバランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

### \* 学校給食費の徴収に御協力をお願いします \*

9月7日（月）は給食費の引き落とし日です。

（1・2年生 5,300円、3・4年生 5,500円、5・6年生 5,800円）

給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までにゆうちょ銀行指定口座への入金をお願いします。