

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会

献立作成部会

令和7年9月5日

No.5

なつ かしょう あさ た 夏バテ解消！朝ごはんをしっかりと食べよう！

夏休みが明け、2学期が始まりました。生活習慣は戻っていますか？子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

あさ た 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



あさ た 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



せいかつ ととの かた ～生活リズムの整え方～

はやねはやお
早寝早起きをする



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



きそくただ しよくじ
規則正しく食事をする



にっちゅう かつどうてき す
日中は活動的に過ごす

