

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8年3月17日
No.11

今年度の給食も残りわずかになりました。これまで食について、給食を通してさまざまなことを伝えてきました。食べることは、体も心も成長させます。食べることについても1年間を振り返り、春休みの食生活、新年度につなげましょう。

給食時間を振り返ろう！



<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<p>できたものには口にチェックを入れて、給食の時間を振り返りましょう！</p>
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

春休みも毎日朝食をとろう！



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も早寝、早起き、朝ごはんを合言葉に、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン！



<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>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。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p> <p>朝ごはらは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>	<p>なかのお腹のスイッチ</p> <p>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。</p>
---	--	--