



# 5月給食だより

令和6年5月号  
群馬県立館林特別支援学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 朝ごはんは脳と体にスイッチオン！



朝起きたときの脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

### 朝ごはんのはたらき

#### 体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

#### 体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

#### 体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

#### 朝ごはんを食べたくなるポイント

- ★よふかしをしない
- ★毎日決まった時間に食べる
- ★少しでも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

