

5月 給食だより

令和7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。元気よく学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんの効果

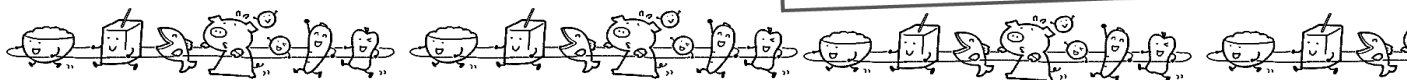


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



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



約束を守って楽しく食べよう

給食時間の約束



みんなできょうりよくして
たのしいきょうしゅくの
じかんにしましょう♪

