



給食だより

令和8年5月号
群馬県立館林特別支援学校

しんがつき はじ げつ がたちました。きもちのよい季節ですが、あたらしい環境で疲れが
で 出やすいときです。げんきよくがっこうせいかつが送れるように、あさごはんをしっかりと食べて
とうこう 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

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>食事のあいさつをしよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

みんなできょうりよくして
たのしいきゆうしょくの
じかんにしましょう♪

