

5月給食だより



富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター
令和8年 5月

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新年度が始まって、はや1か月がたちました。季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。学校が休みの日でも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

朝ごはんをしっかり食べるためには、まず朝早く起きることが大切です。朝早く起きるためには、十分な睡眠時間をとれるように早く寝ることが必要です。それを実行するためには、「寝る時間」、「起きる時間」、「朝ごはんを食べる時間」の目標を立てることもおすすめです。

「主食・主菜・副菜・汁物」がそろったメニューが理想です！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

