



5月給食だよ!

越前市 武生第五中学校

5月は、連休などもあり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。

これにより、自律神経が乱れ、がんばりたいのにやる気がでない、学習で集中ができないなど、体や心の不調につながることもあります。

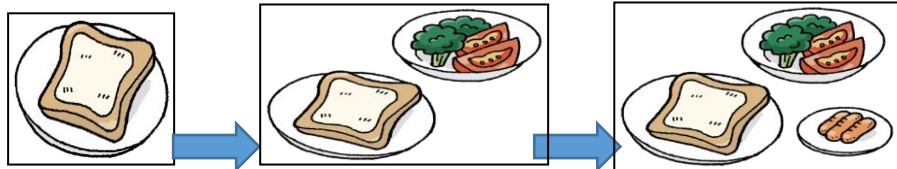
自律神経を整えるために「幸せホルモン」を生成する食べ物をプラスして食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べて元気にすごそう!

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう!

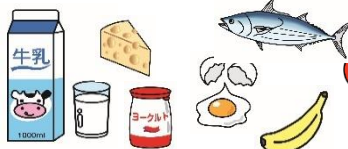
おなかのめざまし 脳のめざまし ウォームアップ 体のめざまし 心のめざまし 今日もがんばります!

五月病に負けない! 朝ごはん、ステップアップ 1・2・3



幸せホルモンに大切な「トリプトファン」と「ビタミン B6」を含む食材に腸内環境を整える食材を加えるのがオススメ

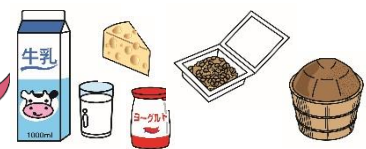
トリプトファンとビタミン B6



食物繊維



発酵食品



ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

ヒント① 昔の高い順にならべよう!

こたえ はやねはやおき

→