

春らしい爽やかな風と暖かな日差しが感じられる季節になりました。臨時休校中も体調を崩さず元気に過ごせるように、栄養と休息をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんでスイッチオン!



朝食は、エネルギーを補給するだけでなく、全身をしっかりと目覚めさせてくれる効果もあります。また、朝食をとることによって、睡眠中に下がった体温が上がり、脳を活性化させるため、集中力や記憶力もよくなります。

元気に1日を過ごせるように朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう!

朝食を食べると・・・頭スッキリ! 元気もいもり!



●朝食抜きは習慣化される可能性があります!●

この習慣は大人になっても続く可能性が高いので、今から朝食を食べるように習慣をつけましょう!

アスパラガス 北海道を代表する野菜の1つです。

アスパラガスは、5～6月に北海道でたくさんとれる野菜です。アスパラガスには目のはたらきを良くしたり、血管をじょうぶにしてくれたりするはたらきがあります。

ほんのりとした甘さと、心地よい歯触りが特徴の野菜です。

