



食育だより

給食時の様子…

新年度がはじまり、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきています。



1日の始まりを「朝ごはん」で元気に！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

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> |
|-------------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|

バランスのよい朝食の組み合わせ

脳が働くエネルギー“糖質”……ごはん・パン・麺など
 体を温かくする“たんぱく質”……肉類・魚類・卵類・豆類など
 “ミネラル”や“ビタミン”の補給…野菜類・果物類・乳製品など

| | | | |
|------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| <p>主食</p> | <p>+ 汁物</p> | <p>+ おかず(主菜)</p> | <p>+ 果物</p> |
| <p>+ 牛乳・乳製品</p> | | | |

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！