

食育だより

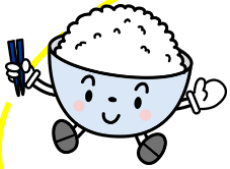
5月号

若桜町立学校給食センター

新緑の美しい季節となりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。

新学期がスタートして、はや1か月が過ぎました。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日ごろから、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に登校しましょう。

あさごはんを食べると こんなにいいことがある！



- ①生活リズムを整える！！
- ②脳のエネルギー源になる！！
- ③快便効果がある！！
- ④太りにくくなる！！
- ⑤生活習慣病を予防する！！
- ⑥体の機能が活性化される！！

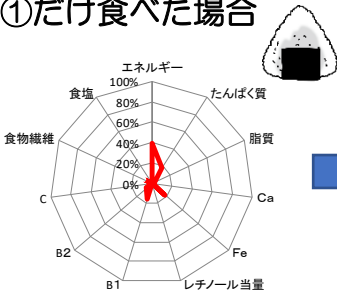


バランスのよい朝ごはんにするためには

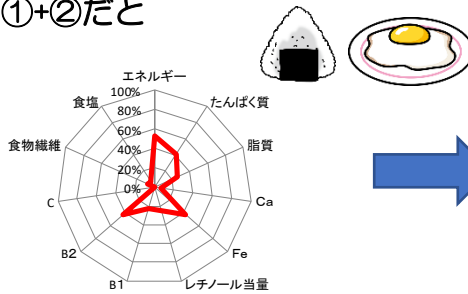
- ①主食（ご飯・パンなど）
 - ②主菜（卵・肉類など）
 - ③副菜（サラダ・和え物など）
 - ④その他（汁物、果物など）
- 4品以上そろえるように心がけましょう!!**

☆なぜ4品以上？栄養素ごとに充足率をグラフにすると…

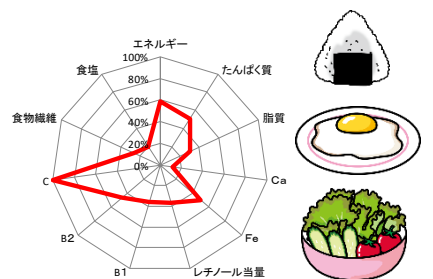
①だけ食べた場合



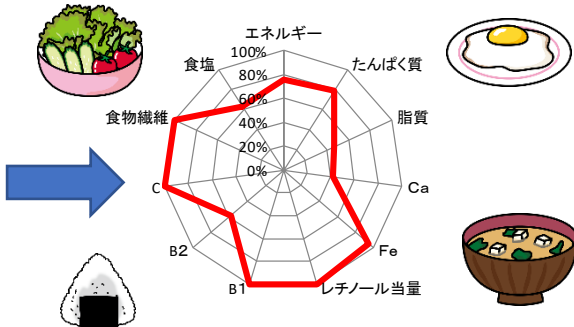
①+②だと



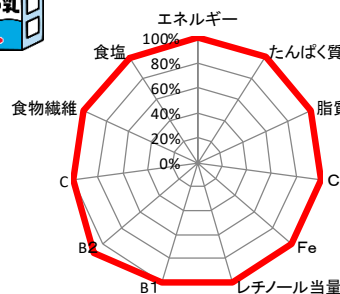
①+②+③だと



①+②+③+④だと



さらに乳製品を加えると



成長期にしっかりとりたい、Ca(カルシウム)やたんぱく質を補い、栄養のバランスが整います。

できるだけ、家族そろって朝ごはんを食べ、朝ごはんの時間を朝の健康観察の時間にしましょう。