

食育だより 6月号

若桜町立学校給食センター

早寝・早起き・朝ごはんでHappyすこやかに！

6月の「Happyすこやか週間」では、早寝、早起き、朝ごはんについてのチェック項目にも取り組みましたね。1日を元気にスタートさせるための大切な朝ごはん。毎朝食べる習慣をつけ、内容もよりよくなっていきましょう。

朝ごはんの効果

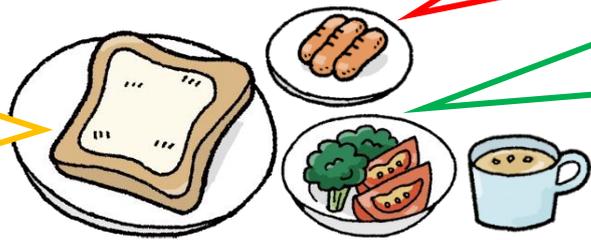


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

栄養バランスを考えて
4品目の朝ごはんをめざそう

②主菜
筋肉や血など、体をつくるもとになる

①主食
脳と体のエネルギー源



③④副菜・果物・乳製品
栄養素をスムーズに運び、体の調子を整える

<p>① 主食</p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>② 主菜</p> <p>たまご卵、ウインナー、納豆、ちりめんじゃこ、とうふ豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p>③ 副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、乾燥わかめ、もやし</p>	<p>④ 果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
---	--	--	--

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなどを常備しておく、朝ごはんの準備が楽になります。子どもでも自分で組み合わせて準備できるようになるといいですね！