

令和5年度

食育だより

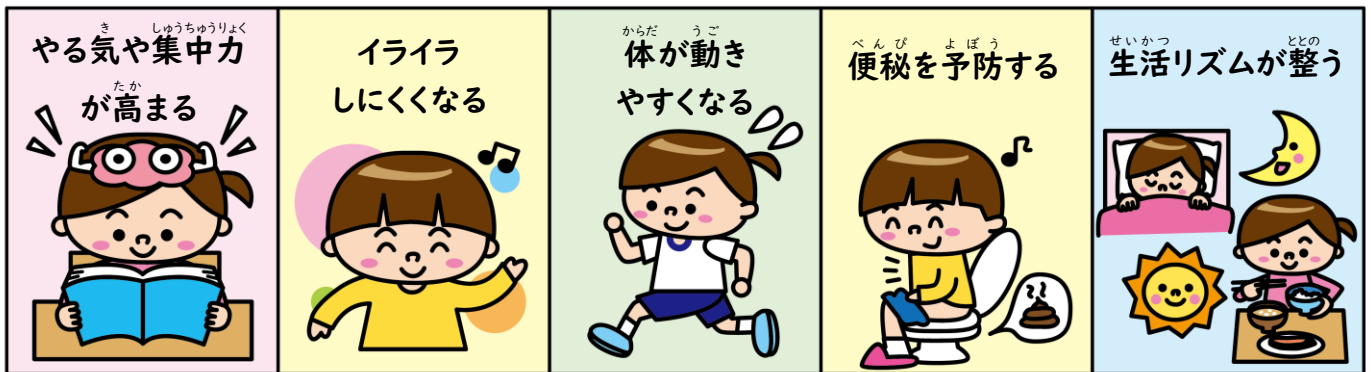
6月号

若桜町立学校給食センター

早寝・早起き・朝ごはんでハッピーすこやかに！

6月の「ハッピーすこやか週間」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。これからの季節、睡眠不足や朝ごはん抜きの生活は熱中症リスクも高まります。朝ごはんを毎朝食べる習慣をつけていきましょう。

朝ごはんの効果



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。朝ごはんは、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始め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。

栄養バランスも意識しましょう

4品を目標に組み合わせよう

①主食

脳のエネルギー源。

②主菜

筋肉や血など、体をつくるもとになる。

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。水分補給にも効果的。



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と、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！