

5月給食だより

北空知圏学校給食センター

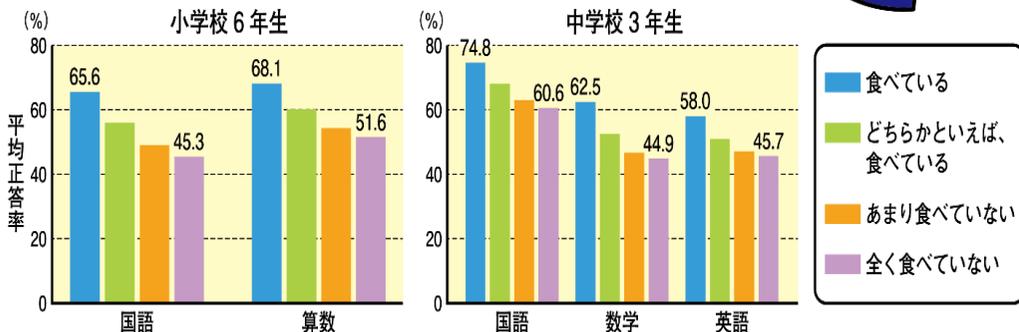
新学期が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたところかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊をして食べる時間がなかったり、お腹がすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチをオン!

| | | |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p> | <p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p> | <p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p> |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

| 主食 | 主菜 | 副菜 |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p> | <p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p> | <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p> |

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。