



きゅうしよく 給食だより



平成29年
9月号
(おうちのひととよんでね)
太田市立休泊小学校

(毎月19日は食育の日)

いよいよ2学期が始まります。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、どんなに元気そうにみえても、体のどこかに疲れは残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。今月は朝ごはんについて考えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源です

しっかり食べよう!

あ・さ・ご・は・ん♪



朝ごはんを毎日しっかり食べると、いいことがたくさんありますよ!



あたたまる体



さえる頭



ごきげんなおなか



はやね早起き
朝ごはん



ん、生活リズムもバッチリだ!



朝ごはんて脳を働かせよう



主食となる食べ物



朝ごはんの主食となる「ごはん」や「パン」などに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときは脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

栄養バランスがひと目でわかる献立



朝から脳を元気にし、そして体を元気にするためにも、主食はもちろんのこと、主菜(肉・魚・卵・豆腐などを使った中心となるおかず)副菜(野菜などを使った添えるおかず)をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

副菜

おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜

おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。



その他

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

主食

ごはんやパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。

汁物

副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて臭だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

