

しょくいくだより

平成 26 年 9 月
京田辺市学校給食委員会

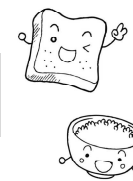
楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだ夏休みのつづきで食生活が不規則になりがちな人はいませんか？これから運動会に向けての練習も始まります。生活リズムをととのえて元気に学校生活を送りましょう。そのためにも、まずは朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。



- ① 朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが送られます。脳をめざめさせ、朝から勉強に集中できます。
- ② 朝ごはんを食べると、体温があがって、体を元気に動かすことができます。
- ③ 朝ごはんを食べると、生活のリズムがととのいます。
- ④ 朝ごはんを食べると、朝からうんこがでやすくなりおなかがスッキリします。

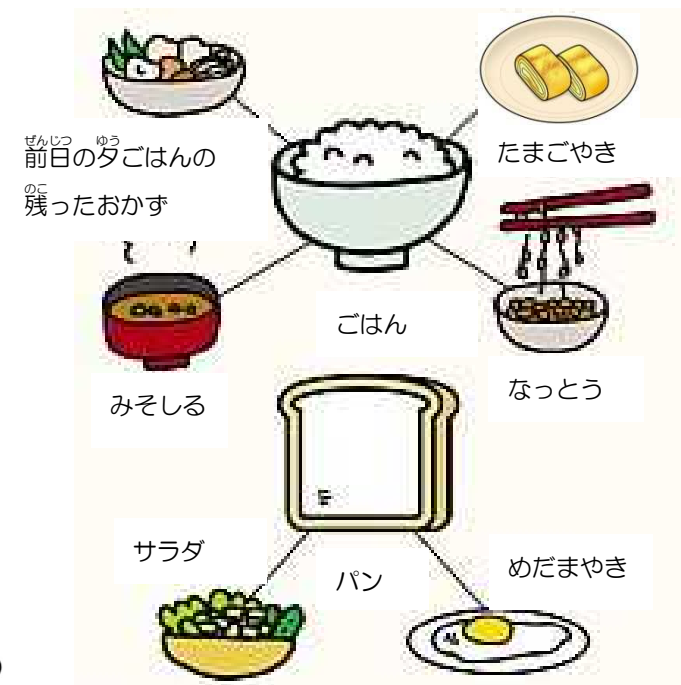


あさ 朝ごはんを食べたらいいの？



私たちの体は寝ている間もエネルギーをつかっています。そのため、朝起きたときの脳や体はエネルギーが足りなくなっています。ごはんやパンなどの炭水化物は脳や体のエネルギーのもとになります。朝ごはんにごはんやパンをしっかりと食べてエネルギーをたくわえましょう。

ごはんやパンに肉・魚・卵・野菜などをくみあわせて、バランスのよい朝ごはんを食べましょう。忙しい朝は、前日の夕ごはんの残ったおかずやなっとう、サラダ、めだまやきなどの簡単なおかずを合わせても、バランスのよい朝ごはんが手軽にできますね。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べるために

あと 10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう！
たかが 10分されど 10分、この 10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえる第一歩になります。