

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。毎日を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。2学期もみなさんが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作りたいと思います。



いちにち げんき あさ 一日の元気は朝ごはんから



朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると体や脳にエネルギーが補給され、午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

あさ 0朝ごはんの効果

脳の働きを活発にする



体温が上がる



排便を促す



えいよう 0栄養バランスのよい朝ごはんとは？

副業
野菜のおかず

主業
卵や魚、肉のおかず

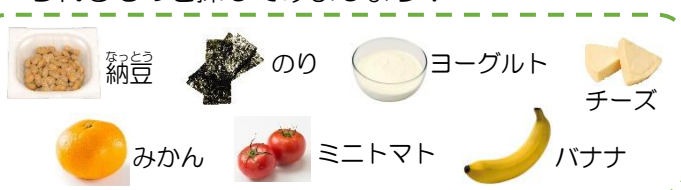


主食
ごはんやパン

汁物
みそ汁やスープ

むり つつ あさ 0無理なく続ける朝ごはん

～手軽に食べられる食品～
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう！



しょくもつ かいべん かいちょう ちよう 食物せんいで 快便・快調(腸)!

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつと言われます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちが出ることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけではなく、下に示すような、体にとってとてもよい働きをします。

◆便秘を予防し、腸を健康に保つ！

食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康に保ってくれます。



◆太り過ぎや糖尿病を予防する！

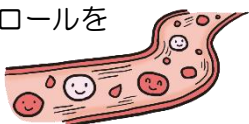
食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べ過ぎを防ぎます。糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にもなります。



「まごわやさしい」
でだいじょうぶ！

◆血液ドロドロを予防してくれる！

食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出されやすくします。そのため、血中コレステロールを下げる働きがあります。



にほん どんとう 日本の伝統「まごわやさしい」

ま	ご	は	や	さ	し	い
まめ	ごま(雑穀)	わかめ(海そう)	しょうゆ	さけ	しいたけ(きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれるため、給食では積極的に使っています。ぜひ、ご家庭の食卓にも！