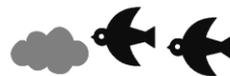


食育だより

がつこう
5月号

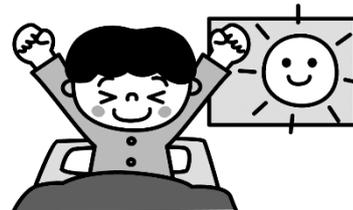


かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

あさ 朝ごはんを食べよう



みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんは、その日一日の活動のエネルギー源となります。朝起きられなかったり、食欲がなかったりして朝食を抜いてしまうと、体がだるくなったり、集中力が続かずイライラしたりすることがあります。朝ごはんを食べることの大切さを知りましょう。



ちようしよく やくわり 朝食の役割は…？

【脳のエネルギーになる】

ごはんやパンに多いブドウ糖は脳のエネルギーになります。



【体のエネルギーになる】

元気に運動したり、活動したりするためのエネルギーになります。



【体温があがる】

眠っている間にさがった体温があがり、元気に動くことができます。



【おなかのはたらきをよくする】

おなか（腸）が元気に動き出し、スッキリします。



あさ どのような朝ごはんがよいの？

しゆしよく しゆさい ふくさい しるもの
主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝ごはんを自指しましょう。

しゆしよく 主食

ごはんやパン、めんなどで、炭水化物が多くふくまれているため、おもにエネルギーをつくるものになります。

きいろ しよくひんぐん
★黄色の食品群



主食

しゆさい 主菜

肉や魚、たまご、豆などで、たんぱく質が多くふくまれているため、おもに体をつくるものになります。

あかいろ しよくひんぐん
★赤色の食品群



主菜

ふくさい 副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多くふくんでいるため、おもに体の調子をととのえます。

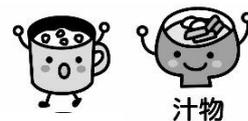
みどりいろ しよくひんぐん
★緑色の食品群



副菜

しるもの 汁物

足りない栄養素や水分をおぎないます。赤・黄・緑のバランスを考えると、入れる食材を決めます。



汁物

6年生・中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風アレンジして登場！

★5月9日（火） 神山中学校 3年 OO OOさん

「さつまいもとウインナーのジャーマンポテト風」（献立表は献立名を省略して記載しています）
お楽しみに♪（献立表にOがついています）