



# 給食だより 5月号

徳島市小学校

朝ごはんは、1日を始めるためのパワーの源です。眠っている間にも、私たちの体はエネルギーを使っているため、朝ごはんからエネルギーを補給することが大切です。また、他にも、体に朝が来たことを知らせる働きもあります。規則正しい健康的な生活リズムを作る上でも、毎日朝ごはんを食べるよう、習慣づけることが大切です。

## 朝ごはんの3つのスイッチで元気いっぱい!!

炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳が働くためのエネルギー源として利用されます。

頭のスイッチ



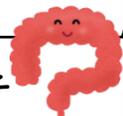
寝ている間に下がっている体温が上がること、血流がよくなり、活発に活動しやすくなります。

体のスイッチ



胃や腸が活動をはじめること、排便が促され、すっきりして1日を始められます。また、体の調子を整えます。

おなかのスイッチ



黄色グループの食べ物  
ごはん、パン、  
めんなど



赤色グループの食べ物  
肉、魚、卵、乳製品  
大豆製品など



緑色グループの食べ物  
野菜、果物など

健康な体は、毎日の食事で作られます。

1日に必要な栄養素を補う働きもあるため、黄色、赤色、緑色のグループの食品を組み合わせる食べることが大切です。まずは食べやすいものから始めて、1つずつスイッチを増やしましょう。早寝早起き朝ごはん、生活リズムを整え、元気に毎日を迎えましょう。

