

食育だより

がつこう
5月号



かみやまちょうがっこうきゅうしょく
神山町学校給食センター

しんねんどはじ、はやくもひとつきが過ぎました。5月は気温も上がり、過ごしやす
い気候の時期ではありますが、新しい環境への疲れも出てくるころです。
学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを
しっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

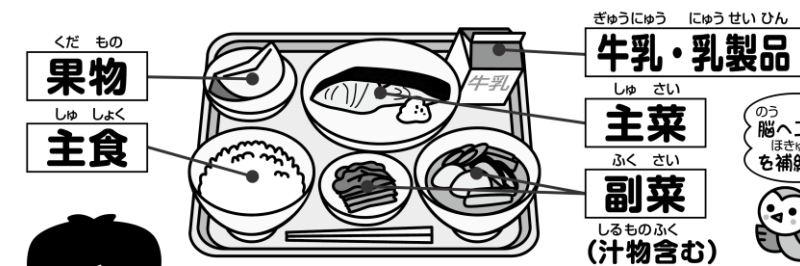


集中力を高める食事とは?



1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネ
ルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、
脳を活性化するには、よくかむことも重要です。朝ごはんでも、主食とおかず
を上手に組み合わせて食べることを意識しましょう。

ごはんは粒のまま食
べるので、ゆっくり
消化・吸収され、腹
持ちがよく、安定し
て脳へエネルギーを
供給します。



のう
脳へエネルギー
も補給しよう!



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

元気に朝ごはんを食べるために

朝からしっかりとごはんを食べるためには、生活リズ
ムを整えることが大切です。起きたら朝の光を浴び、
よくかむことを意識して朝ごはんを食べるようにする
ことで、体内時計が正しくリセットされます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品
だけでも口に入れることから!



まずは、脳のエネ
ルギー源となる糖質
を多くふくむもの
を!

食欲がない人は、みそ汁や
スープ、牛乳などがおす
すめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルを
とることができます。



中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場!

★5月12日(月) 神山中学校 3年 ○○ ○○さん

「神山の野菜たっぷり野菜炒め」

お楽しみに♪ (献立表に○がついています)