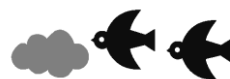


食育だより

がつこう
5月号

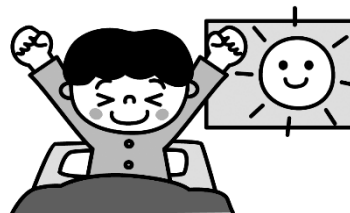


かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

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。



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。



どのような朝ごはんがよいの？

主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝ごはんを目指しましょう。

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。

★黄色の食品群



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。

★赤色の食品群



副菜

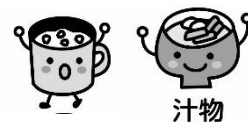
野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多くふくんでいるため、おもに体の調子をととのえます。

★緑色の食品群



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て、入れる食材を決めます。



★新メニュー 5月28日(木) 焼きビーフン

ビーフンは、お米を原料とした麺で、そうめんのような細い形状をしています。野菜や魚介類がたっぷり入った、ボリューム満点の料理です！お楽しみに♪