

給食だより

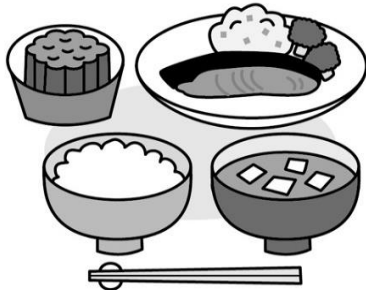
5月号



熊野市立木本中学校

げん き
元気のもと

あさ た にち
朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



みな 皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

あさ め ざ
朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



あたま のう 頭(脳)の スイッチ き しゅうちゅうりよく たか がくしゅうのう やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	からだ 体の スイッチ げん き かつどう 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	おなかの スイッチ い ちよう うご だ 胃や腸が動き出し、うんちが で 出やすくなる。
---	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜
おも 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 はん るい ご飯、パン、めん類など	おも からだ 主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 にく さかな たまご だい す せいひん おお 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 や さい かい しょう りい 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

あさ た こころ
朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

ぜんじつ ゆうしよく ね じ
□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

ごちそうさまでした



はや ね はや お あさ
□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に

つくる。



か ぞく だれ いっしょ た
□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

