



がっこう きゅうしょく 学校給食だより



れいわ 令和2年度 5月号

ほうさちょうりつがっこうきゅうしょく
伯耆町立学校給食センター

あさ た にち げんき 朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしよう！

朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。
毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

わたしの脳は眠っている間も動いており、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た体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され1日を元気に過ごすための準備が整います。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>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。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
---	--	--

朝ごはんを食べる習慣がない人は、果物など何か一品でも口に入れることから始めてみよう！

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

エネルギー源となるごはん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。

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	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 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはん〇×クイズ

こたえ

- × (朝ごはんを食べると体温が上がる)
- (早寝早起きをする朝ごはんもしっかり食べられる)
- × (朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる)
- (朝ごはんを食べることで1日を元気に過ごす準備が整う)

伯耆町学校給食キャラクター 伯まいちゃん

- 朝ごはんについて正しいものには○、まちがっているものには×をつけよう。
- 朝ごはんを食べると体温が下がる。
 - 朝ごはんを食べるために早起きをする。
 - 朝ごはんを食べると、うんちが出なくなる。
 - 朝ごはんを食べないとぼーっとしてしまう。

伯耆町のホームページで毎日の給食を紹介しています。是非ご覧ください！