

5月 給食だより

令和3年 5月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141



今月の給食目標

「食事と健康の
関わりについて考えよう」

健康な体で生活するために
バランスのよい食事と規則正
しい生活を心がけましょう

日々温かさが増し、心地よい初夏の風を感じる季節になりました。新年度が始まって1ヵ月が経ち、学校生活にも慣れてきて疲れが出始める時期です。疲れをためないためにも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう!

体のスイッチ

朝ごはんを食べて体が目覚めると、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給し、体温を上昇させるので、午前中に元気に活動することができます。

脳のスイッチ

朝ごはんやパンに含まれる炭水化物は、体内で脳のエネルギーとなり、脳が活発に働くため、勉強に集中しやすくなります。

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、腸が動きだし、排便を促す働きがあります。毎日の朝ごはんでは排便のリズムをつくり、便秘を予防しましょう。

朝ごはんを食べることで、夜の間に休んでいた、体、脳、おなかの3つのスイッチを入れることができます。

どんなものを食べたらいいのかな?

理想の朝ごはん

<h3>副菜</h3> <p>野菜や果物などの 体の調子を整えるもの</p>			<h3>主菜</h3> <p>肉・魚・卵・大豆製品などの 体を作るもとになるもの</p>
<h3>主食</h3> <p>ご飯・パン・麺などの エネルギーのもとになるもの</p>			<h3>汁物</h3> <p>野菜・海藻・大豆製品などの 不足しがちな栄養素や 水分を補うもの</p>