

# 5月 給食だより



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



## 「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は、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。



木々の葉が鮮やかな緑となり、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カ月が経ち、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と食べることが大切です。

毎日

朝ごはんを  
食べよう

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。単に栄養素をとるだけではなく、体を目覚めさせる働きもあるので、しっかり食べましょう。

脳

脳がエネルギー源とするのは「ブドウ糖」のみです。前日の食事でもったブドウ糖は、朝には消費されています。朝ごはんブドウ糖のもと（ごはんやパンなどの炭水化物）をしっかりとることが大切です。

体

寝ている間に消費したエネルギーや栄養素を補給することで、午前中元気に過ごすための力のもとになります。また、血の流れが良くなるので体温が上昇し、活動しやすくなります。



おなか

朝ごはんを食べると、消化のために腸が動き、排便を促す働きがあります

## ○ 理想的な朝ごはん ○

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事は  
バランスが良く理想的です

☆主食…ごはんやパンなどの炭水化物



☆主菜…肉や魚、卵などのたんぱく質



☆副菜…野菜や果物などのビタミン・食物繊維



☆汁物…不足しがちな栄養素を補う

副菜



主菜



主食



汁物



## 朝は時間がない🕒 そんな時は…

- ①「主食」を食べて脳に栄養を届けることが重要なため、すぐに食べられるパンや一食分ずつご飯を冷凍しておく
- ②主菜には、加熱調理を必要としない納豆や乳製品を取り入れる
- ③ミニトマトやバナナなど、すぐに食べられる野菜・果物を上手に活用する
- ④前日の夕食の残りをアレンジしたり、作り置きのおかずを用意しておく



～何か少しでも食べられるよう心がけましょう～