

# 5月 給食だより



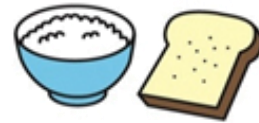
令和5年4月26日  
高岡市立福岡小学校

## 朝ごはんは脳と体の大切なエネルギー源です！

黄の食品 (主食)  
頭すっきりスイッチ



脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖だけです。  
脳は寝ている間もずっと働いているので、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを補充しましょう！



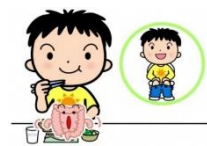
赤の食品 (主菜)  
体元気スイッチ



朝起きた時の体温は、約1℃下がっています。  
朝ごはんを食べることで体温が上昇し、血流がよくなります。元気に活動するための準備をしましょう！



緑の食品 (副菜)  
おなかすっきりスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸の動きが活発になり、排便がスムーズになります。また、生活リズムが整い、朝の排便が習慣化されるようになります。すっきりして登校しましょう！



忙しい朝、毎日いろいろな料理を作るのはとても大変です。そんなときは、納豆、佃煮、チーズ、冷凍野菜等の日持ちのするものをストックしておく便利です。また、よく「朝の果物は金」と言われます。季節の果物やバナナを1つ加えると、朝ごはん不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができます。

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 夜ふかしをしない、夜食をひかえる。
- 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。
- 毎日決まった時間に食卓につく。
- 少量でも食べる週間を付ける。

