

5月給食だより



令和6年4月26日
高岡市立福岡小学校

新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムをととのえましょう。



あさ た げん き にち
朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせよう！

あさ 朝ごはんのはたらき

からだのう
体や脳への
エネルギーチャージ



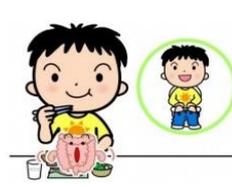
寝ている間に失われたエネルギーを補給します。
ごはんやパン等の主食に含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。

からだ
体をウォーミングアップ
させる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。
また、よく噛むことで、脳の血流もよくなり、活動活発になります。

からだ あさ き
体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。
また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。



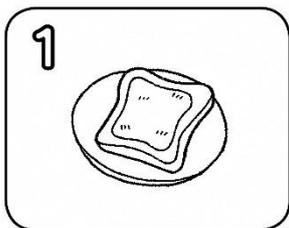
あさ

朝ごはんステップアップ 1・2・3

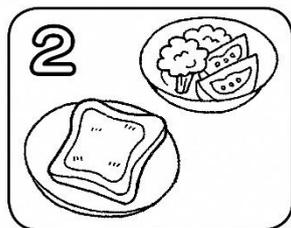


朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは主食を食べることを目指しましょう。朝ごはんに主食を食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

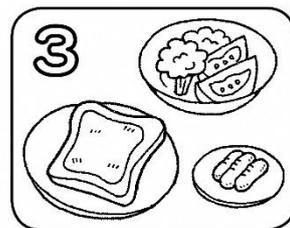
しゅしよく
主食



しゅしよく + ひん
主食 + 1品



しゅしよく + ひん
主食 + 2品



高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』では、簡単に作れる朝ごはんレシピを掲載しています。右側のQRコードからご活用ください。

