

9月給食だより



令和6年8月27日
高岡市立福岡小学校

2学期が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか？生活リズムをつくるためには、早寝や早起きをし、1日3回決まった時間に食事をとることが大切です。生活リズムをととのえて、充実した2学期をスタートさせましょう。



朝ごはんを食べよう！



毎日元気に過ごすために欠かせないのが朝ごはんです。朝ごはんには1日を気持ちよくスタートさせるとても大切な役割があります。

体を目覚めさせる！

食事をする事で体が温まります。
また、かむ動作が脳の活動を活発にします。
食べ物を消化するために
内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる！

脳のエネルギー源は、主食に含まれるブドウ糖です。脳は体重の50分の1の重さですが、食事全体に含まれるブドウ糖の5分の1は脳で使われます。



健康的な生活リズムをつくり

すっきり排便ができる！

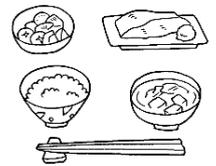
朝ごはんをはじめ、決まった時間に食事
することがよい生活リズムをつ
くれます。食べ物が胃腸を刺激し、
すっきり排便ができます。



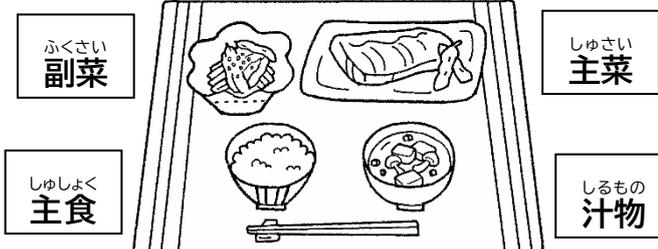
1日の食事の栄養バランスが

とりやすくなる！

1日3回、朝・昼・晩に分けて食事をするこ
とで、バランスよく栄養素を
摂取したり、色んな食品を
食べる機会が増えたりします。



「しあわせ・朝ごはん」で栄養バランスをよくしよう！



主食(し) (ゆしよく)
主菜(し) (ゆさい)
副菜(し) (んせん野菜)
汁物(し) (るもの)



この4つの「し」をあわせた、「しあわせ・朝ごはん」を目指しましょう。栄養バランスも自然にととのいます。