

給食センターだより

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



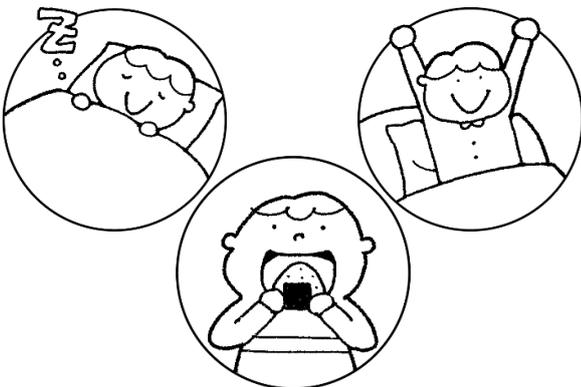
脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

早寝・早起き・朝ごはん

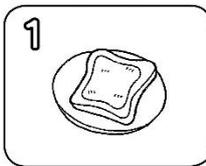


元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

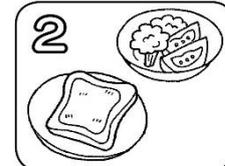
朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

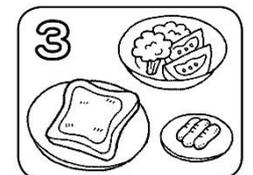


朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜や果物・肉・卵・乳製品などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

主食 + 1品



主食 + 2品



スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。