



給食だより



令和2年度 N02 5月号

令和2年5月7日

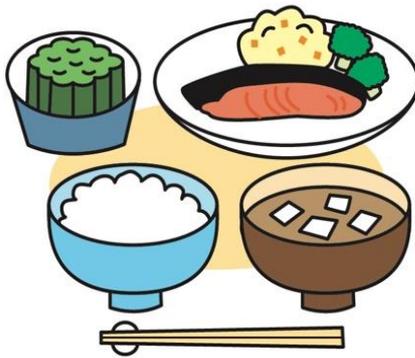
江東区立東川小学校

校長 石川 加子

栄養士 倉本 美和

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



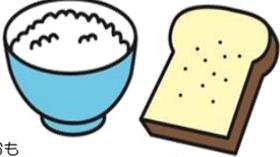
みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだ体のスイッチ</p>  <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p>  <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	---

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>ごはん、パン、めん類など</p>  <p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>  <p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p>	<p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>  <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p>