

給食たより



家庭数

平成30年5月10日
さいたま市立日進小学校



あさ 朝ごはんをしっかりと食べて

とうこう 登校しましょう！！



朝から元気くん

ふりかえり

- 朝は早めには起きる
- 朝ごはんはしっかりと食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろおくん

ふりかえり

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

☆朝ごはんはの大切な役割☆

朝ごはんには、体を休息モードから活動モードへと切りかえ、生活リズムを整えるという大切な役割があります。また、寝ている間も脳は休みなく働いているため、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで、朝ごはんを食べて脳へエネルギーを補給することで、集中力が上がり、しっかりと勉強をすることができます。

他にも、朝ごはんを食べると寝ている間に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。

☆朝ごはん効果☆

脳にエネルギー補給！
集中力がアップするよ

体温が上昇！
体が元気に活動するよ

腸を刺激！
便通がよくなるよ

【①～④がそろった食事が理想的です！】

<p>①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>	<p>③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>
--	---	---	---------------------------------