



# かんざき給食だより

## 5月号 (No. 2)

新学期が始まり、一ヶ月が経ちました。子ども達は新しいクラスにもずいぶん慣れてきたことだと思います。新しい年度が始まって間もないこの時期に、規則正しい生活を身につけておくことはとても大切です。

規則正しい生活を身につけるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。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。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。朝ごはんを毎日欠かさずに食べましょう。



### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

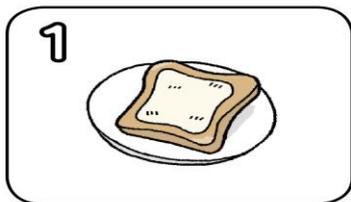
おなかのスイッチ



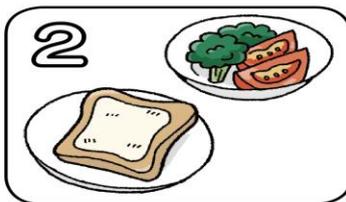
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

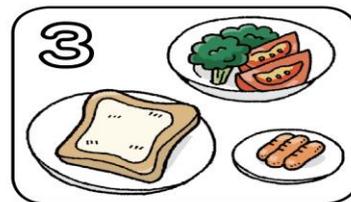
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、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。

学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

