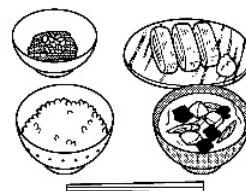


新緑もさわやかな、過ごしやすい季節となりました。

新学期が始まって1ヶ月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思います。

さて、今月のテーマは“朝ご飯”です。毎日を元気に過ごすためには、

朝ご飯を食べることが大切です。朝ご飯の役割を改めて考えてみましょう。



毎日朝ご飯をたべましょう！



朝ご飯ってなんで大事なの？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ご飯を食べないと、頭はボンヤリとしがちです。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれています。

朝ご飯は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。

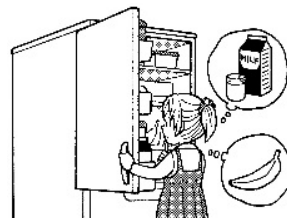
毎日しっかり食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

何も食べていない人は？

まずは、前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためるなどして毎朝しっかりと食べる「癖(くせ)」をつけましょう。

朝ご飯を食べない理由は「時間がない」「食欲がない」からという人も多いと思います。その理由は、夜更かしによる朝ねぼうなど生活リズムの乱れかもしれません。生活リズムが乱れると食欲もなくなってしまいます。

朝ご飯をおいしく食べられるよう、早寝早起きを心がけましょう。

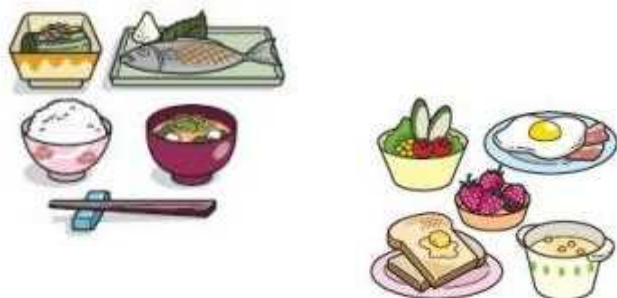


理想の朝ご飯

バランスのとれた朝ご飯を目指しましょう！

～ポイントは3つ～

- ① ごはんやパンなどの「炭水化物」
- ② 魚や肉、卵などの良質な「たんぱく質」
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



給食室メンバー紹介

調理員 ・齊藤 美樹 ・反町 洋子
・米山 秀美 ・三村 正美

よろしく願いたします。

