

給食だより



H26.9 水俣市学校給食センター

朝ごはんをしっかりと食べよう

みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？
朝ごはんには、みなさんの心や体を健康にしてくれる重要な役割があります。
しっかりと朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べないと…？

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖（炭水化物が体内で分解されて作られるもの）です。体内には約 12 時間分しかブドウ糖を蓄えられません。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないと給食まで約 17 時間もありません（夜 7 時に夕食を食べた場合）。

脳は眠っているときにもエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないとエネルギー切れになってしまいます。



朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

バランスよく食べるのがポイント

主食（炭水化物：ごはん・パン・めん）

体のエネルギー源で、脳にブドウ糖を供給する。

主菜（たんぱく質：肉・魚・卵・大豆製品）

睡眠で下がった体温を上げ、体を目覚めさせる。

脳の働きもよくなり、集中力を高める。

肉や魚などに多い脂質は体のエネルギー源になり、炭水化物より腹持ちがよくスタミナをつけてくれる。

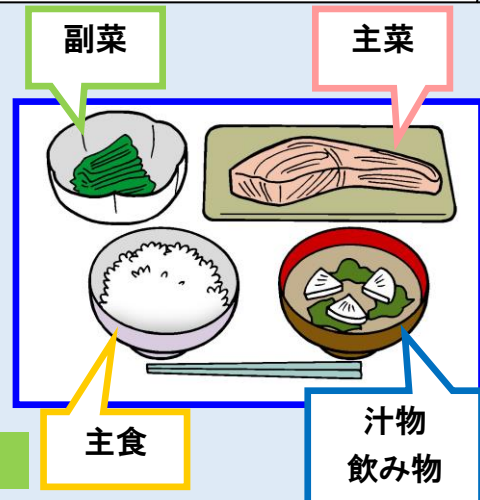
副菜（ビタミン、無機質：野菜・芋・海藻・果物）

たんぱく質・糖質・脂質の働きを助ける。

汁物・飲み物

（ビタミン、無機質：みそ汁・牛乳・ジュース）

足りない栄養素を補う。水分があって、食べやすい。



いろいろな栄養素を組み合わせることが大切です。
今よりプラス1品を目指そう！