

きゅう しょく 給食だより


H24.9 水俣市学校給食センター

あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう。

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？赤・黄・緑をバランスよく食べると、3つのスイッチが入ります。3つのスイッチを入れて元気に1日をスタートさせましょう！


きいろ
黄色のなかま

ごはん・パン・めん・いも
など




あか
赤のなかま

にく・さかな・たまご・
だいず・ぎゅうにゅう・
かいそうなど



みどり
緑のなかま

やさい・くだものなど



あたま 頭のスイッチ



脳の栄養はブドウ糖だけ！

ブドウ糖は、ごはん・パン・めん・いもなどに入っています。



蓄えられるのは12時間！

夕食を7時に食べたら、次の日の朝7時には、たくわえがなくなります。朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー切れになって、

からだ 体のスイッチ



体温が上がる！

体温を上げて、ねていた体をお休みモードから活動モードに切りかえましょう！

体も脳も体温を上げて、スポーツも学力も上げていきましょう！

体温上昇

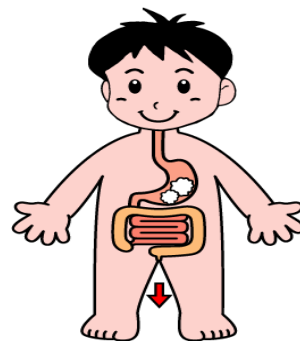
動き活発



うんこのスイッチ



朝はうんこが出やすい！



朝ごはんが、胃と腸をしげきして、うんこを出してくれるよ。バナナを食べると効果的☆