

給食だより

H24.9 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

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんをしっかりと食べるといいことがありますよ。バランスよく食べて毎日元気に過ごしましょう。

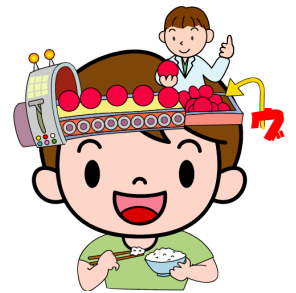
脳の栄養になる

炭水化物



ごはん・パン・めん・いも・砂糖などの炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源として使われています。

ところが、体に蓄えておけるブドウ糖の量は約12時間分だけ。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が不足し、エネルギー切れを起こします。主食（ごはん・パンなど）は、きちんと食べましょう。



スタミナをつける

炭水化物



脂肪



朝起きてから午前中の間、十分にスタミナを発揮するには、炭水化物と脂肪の両方が必要です。それは、炭水化物と脂肪では、スタミナ発揮のタイプが全く違うからです。

炭水化物→即効性

食後すぐにスタミナ発揮！

脂肪→持続性

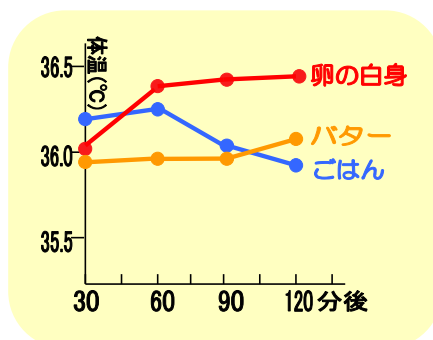
じわじわとスタミナ発揮！

体温を上げる

たんぱく質



炭水化物・脂肪・たんぱく質の中で、最も体温を上げるのはたんぱく質です。（グラフは食べて30分後～120分後の体温の変化）



集中力をつける

カルシウム

鉄分

ビタミン



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を効果的に活用するためには、ビタミン類の助けが必要です。また、イライラを防ぐためのカルシウムや、脳に酸素を運ぶ血液のもと（鉄分）も十分に摂りましょう。

つまり…いろいろな栄養素を組み合わせることが大切なんだモン！

