

# 食育だより 9月

R6.8・9月  
水俣市学校給食センター  
文責 本井・平石

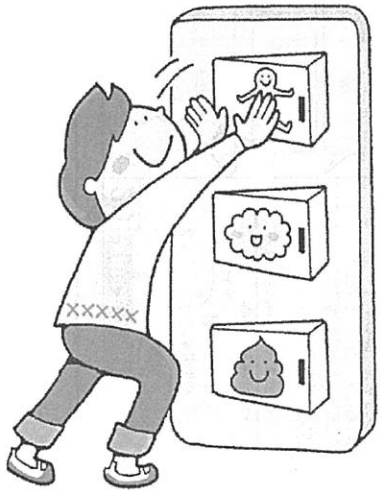


## あさ た 朝ごはんを食べよう!



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ととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを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。



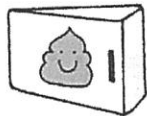
#### 脳のスイッチ



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

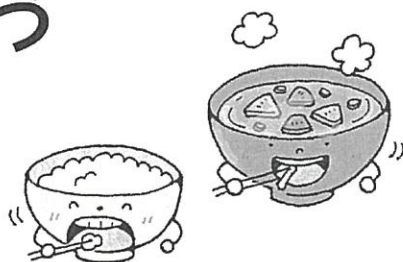


体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



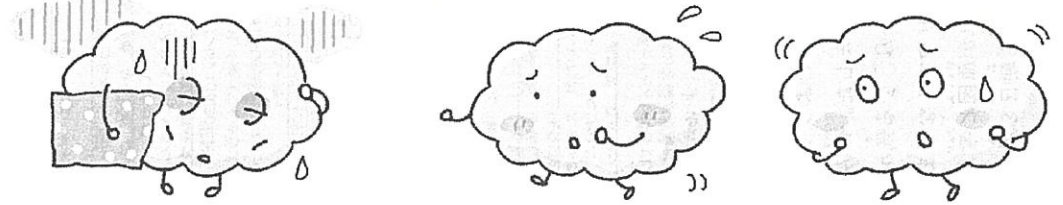
## 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

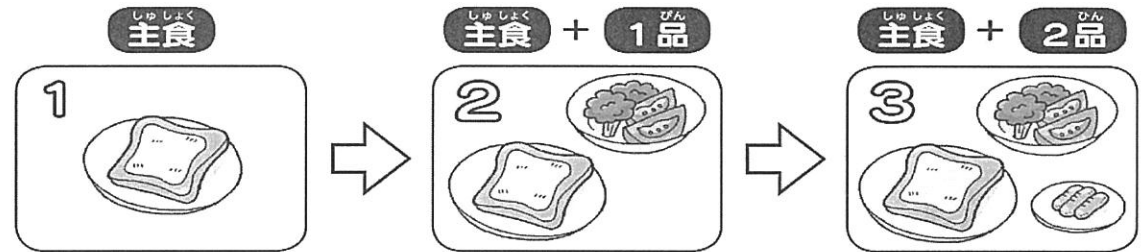


## Q:朝起きたときは、脳がエネルギー不足ってホント?

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



## 朝食はステップアップ 1・2・3



朝食は主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。

### おじ 給食お兄ちゃんの

### 給食センター紹介!!



みなさん! 夏休みは元気に過ごしていましたか? 今回は7月31日に開催した「給食センターまつり」を紹介したいと思います。  
写真①は施設内に設置された6問の問題に挑戦する「クイズラリー」です。超難解?な3択クイズに答えてもらいます。大きな釜や巨大洗浄機なども目の前で見れちゃいます。  
写真②は毎回大人気の「重さはかりゲーム」です。スコップでピー玉をすくって、ぴったり300グラムの重さになれば豪華景品がもらえます。ちなみにおじちゃんも298グラムでした。残念!!  
写真③④はおじちゃんの友達「くまモン」、そしてバラ園から遊びに来てくれた「エコバラちゃん」の登場です。〇×クイズ・くまモンタッチ・エコバラちゃんダンス&撮影会で大盛り上がりでした。くまモンとエコバラちゃんの2ショットが給食センターで見られるなんて・・・おじちゃん感動して泣いちゃいました。来年もまっとうのバイ!!  
今年で10回を迎えた給食センターまつり、暑期中多くの方が来場していただきました。本当にありがとうございました。  
2学期は8月29日(木)から給食が始まります。初日からみんな大好き「から揚げ」が登場です。みなさん楽しみにしときなせよ。  
それでは、また次回!

