



H29.9 水俣市学校給食センター
文責 山崎 友麻子

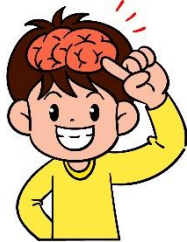
あさ 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしよう!

★朝ごはんの役割★

朝ごはんを食べると、“おやすみモード”だった体を“活動モード”に切りかえる3つのスイッチが入ります。

あたまのスイッチ

朝ごはんが脳のエネルギーとなり集中力がアップします



からだのスイッチ

体温が上がり、体を活発に動かすことができます。



おなかのスイッチ

お腹の調子が整い、便通が良くなります。



あか・きいろ・みどいをそろえて朝ごはんをレベルアップしよう!



まずは朝から何かを食べることが基本ですが、色々な食品を組み合わせることで、食べたものがうまく栄養として体の中で使われます。

みどいのグループ

～体の調子を整える食品～
野菜・きのこ類・果物など



きいろのグループ

～熱や力のもとになる食品～
ご飯・パン・めん・シリアルなど



あかのグループ

～体をつくるもとになる食品～
魚・肉・卵・豆腐・牛乳など

