

# 給食だより

H27.9 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

朝ごはん、毎日食べていますか？朝ごはんには、いろいろな役割があります。

朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！

### 理想は主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはん！

#### 副菜（ビタミン・無機質）

野菜・芋・海藻・果物

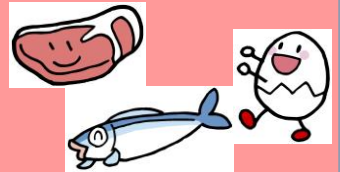


たんぱく質・糖質・脂質の働きを助ける。胃腸を刺激して、排便を促す。



#### 主菜（たんぱく質）

肉・魚・卵・大豆製品



体温を上げ、体を目覚めさせる。



#### 主食（炭水化物）

ごはん・パン・めん



脳や体のエネルギー源になり、学習や運動に集中して取り組める。



#### 汁物・飲み物など

（ビタミン・無機質）

みそ汁・牛乳・ヨーグルト



不足しがちな栄養素を補う。水分が多くて、食べやすい。

#### 調理用油・バターなど（脂質）

体のエネルギー源となり、スタミナをつける。

### 朝ごはんを食べるためには・・・

- 夜ふかしをしない
- 夜食をひかえる
- いつもより少し早く起きる
- 少しでも食べるようにする



いろいろな食べ物を組み合わせることが大切です。まずは、今の朝ごはんプラス1品を目指そう！