

# 11月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター  
 飯川村学校給食センター

あき ふか 朝も深まり、あさばん ひ こ きむ かん きせつ 朝晩の冷え込みに寒さを感じる季節です。いち げんき す 1日を元気に過ごすためには、はや お 起きをして、あさ と 朝ごはんをしっかりと摂ることがたいせつ 大切です。

## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間も働き続けています。朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養バランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

 <b>頭の(脳)のスイッチ</b> やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	 <b>体のスイッチ</b> 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	 <b>おなかのスイッチ</b> 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	--	--

### 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
おも 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物  はん ご飯、パン、めん類など	おも からだ 主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物  にく さかな たまご たいす せいひん おお 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物  や さい 野菜、きのこ、いも、かいそう 類などを多く使ったおかず

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。



