

# 5月 給食だより

弟子屈町学校給食センター  
弟子屈町美里1-3-2  
TEL・FAX482-3204

## げんき きほん 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、  
しょくじ せいみん 食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まり  
の しょくじ あさ 朝ごはんは、ねむ のう からだ めざ 眠っていた脳と体を目覚めさせ、かつどう はじ  
きそくただ せいかつ ととの せいかつ 活動を始めするためのエネルギー  
になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p>バナナ オレンジ</p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

#### 食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



#### おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

