

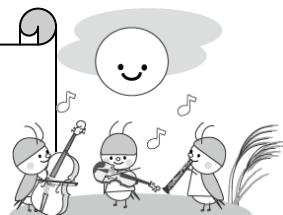


学校給食だより

平成27年度

9月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さで、どんなに元気に見えても体のどこかに疲れが残っているものです。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせよう！

朝ごはんには、体や頭（脳）を自覚めさせるという大切な役割があります。

★朝ごはんを食べて、

「頭（脳）シャキーン」

朝ごはんを食べると、頭（脳）にも栄養が届き、頭のはたらきをよくしてくれます。なかでもごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、頭（脳）を自覚めさせる一番のごちそうになります。



★朝ごはんを食べて、

「元気ハツラツ」

寝ているときは体温が下がっているので、朝起きてすぐは体もボーッとしています。しかし、朝ごはんを食べると体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれて体が自覚め、朝から元気に体を動かすことができます。



★朝ごはんを食べて、

「おなかスッキリ」

朝ごはんを食べると、おなか（胃や腸など）が動き出します。おなか動くことで、便を出しやすくしてくれるのでおなかスッキリします。



夏休みの間に朝ごはんを食べる時間が不規則になっていないかな？

朝ごはんを決まった時間に食べることで、1日の生活リズムが整いやすくなるよ。

また、朝ごはんはできるだけ、主食・主菜・副菜がそろった内容にすると、さらに元気がアップを図ることができるよ。

江田島市の食育キャラクター

「もりもりぼうや」

