

# えいようだより 6月号

2010年(平成22年)

貝塚市学校給食会

## あさ 朝ごはん、食べていますか？

脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときは脳のエネルギーは不足した状態です。朝ごはんをしっかり食べて脳にエネルギーを補給しましょう。

## しっかり食べよう朝ごはん！！

### 1日の活動のもとになる

朝ごはんは、1日のうちでもっとも大切な食事といわれています。



### 生活のリズムをととのえる

朝ごはんをきちんと食べると、昼ごはん・夕ごはんが決まった時間に食べられます。



### 脳の働きがよくなる

朝ごはんには、からだ全体を自覚めさせる働きがあり、脳も完全に自覚め、活発に動きはじめます。



### 太りすぎの予防になる

朝ごはんをぬくと、1回の食事の量が増え、かえって太りやすくなります。



## あさ 朝ごはんをおいしく食べるために・・・



夕ごはんの後は、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、おなかがすいています。



翌日の時間割の準備は、前の日にしましょう。ゆっくり朝ごはんを食べる時間ができます。

## 早寝、早起きをしましょう！

気持ちよく起きることができます。起きてから、軽い運動やお手伝いをするのもよいですね。



## 朝ごはんは、ごはんとお茶だけ、パンとジュースだけ、という人はいませんか？

ごはん(パン)と飲み物だけでは、たんぱく質やビタミン・ミネラル類が足りません。魚・肉・卵や野菜・くだものなどを一緒に食べましょう。

おかずをプラスすると、栄養のバランスがよくなるよ！

