



給食だより

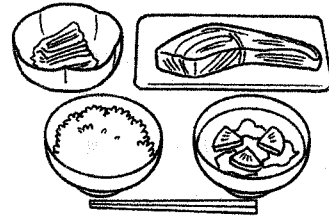


朝ごはんは大切なエネルギー源

●朝ごはんを脳を働かせよう

車にとってのガソリンのように、人間は食べ物からエネルギーを補給することで物事を考え、体を動かすことができます。

特に脳は睡眠中も休みなく働いています。朝起きた時には、夕ごはんから時間がたち、脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんをぬくと、昼ごはんまで脳にエネルギーが補給されず、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



●しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんはいつも手軽にパンだけとか、ふりかけのごはんだけの人はいませんか。

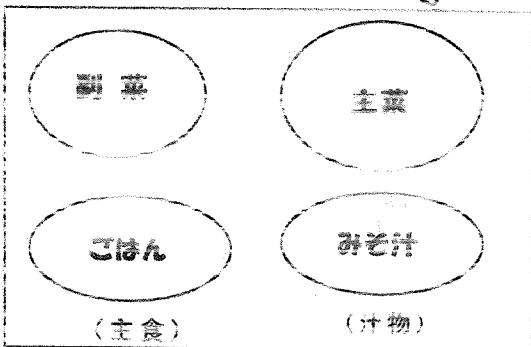
主食だけではなく、たんぱく質の多い、魚・肉・卵料理などの主菜、ビタミン・ミネラルの多い、

野菜料理などの副菜、それに汁物（飲み物）を組み合わせると、栄養バランスがととのい、元気に1日をスタートさせることができます。

献立の立て方

- ① 主食を決める
- ② 主食に合う主菜・副菜を考える。

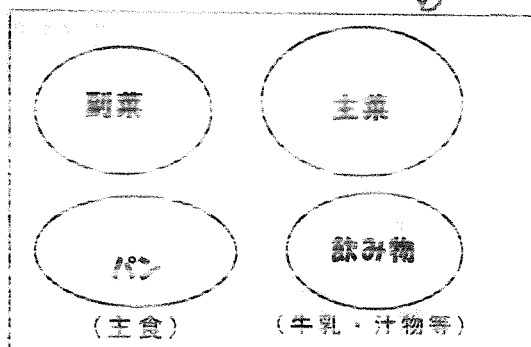
★主食がごはんの場合



主菜例 卵焼き・納豆・焼き魚

副菜例 青菜のおひたし・果物

★主食がパンの場合



主菜例 白玉焼き・魚のABC・ウイダー

副菜例 野菜サラダ・果物