

EAT通信 9月

楽しかった夏休みもおわり、学校生活がスタートしました。

9月といっても、まだまだ暑い日が続いています。暑さがきびしかった夏のつかれが残っている人もいるのではないのでしょうか。

朝、昼、夕の食事をきちんととり、生活リズムをとりもどして体調をととのえましょう。

まずは朝ごはんをしっかり食べて、心とからだにスイッチをいれ、一日を活動的にすごしましょう。

朝ごはんパワーで元気スイッチをいれましょう

今月の給食目標 『食事作法を身につけよう』

- ・食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう。
- ・正しいおはしの使い方をおぼえよう。
- ・よい姿勢で食べる習慣をつけよう。



あさごはんパワー 1

脳の元気スイッチ



脳をうごかす栄養素は「炭水化物」です。炭水化物は、ごはんやパンやめん類にたくさんふくまれています。

ねむっているあいだも脳ははたらいているため、朝起きたときはエネルギー不足になっています。ごはんを食べることで脳にエネルギーが届き、勉強に集中できます。



あさごはんパワー 2

からだの元気スイッチ



ねむっているあいだに下がっていた体温が、朝ごはんを食べることにより上がり、血流がよくなってからだ全体が元気に活動できるようになります。

朝ごはんを食べるときの「手を動かす」「かむ」「かおりを楽しむ」こともめざましスイッチになります。



あさごはんパワー 3

腸(おなか)の元気スイッチ



朝ごはんを食べることで胃や腸がしげきされて、便がでやすくなります。毎朝きまった時間に朝ごはんを食べることで、排便が習慣化されます。



どんな朝ごはんがいいの？

☆ 朝ごはんステップアップ

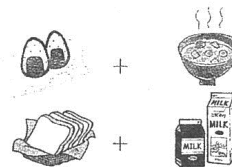
ステップ1

朝ごはんを食べる習慣のない人は、食べやすいものから少しでも食べるようにしましょう。



ステップ2

1つでも食品数をふやしましょう。



ステップ3

バランスのよい朝ごはんにチャレンジしましょう。



おうちのひとといっしょにみてくださいね。

朝ごはんを食べないと...

おなかですいてイライラしたりエネルギーが不足してポロポロします。

