

きゅうしよくだより〜9月号〜

平成 28 年 9 月 12 日
水上村学校給食センター

2学期が始まりました。2学期は、いろいろな行事があり、体調管理をしっかりとすることが大切です。午前中にぼんやりしないよう、「早ね・早起き・朝ごはん」生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

朝ごはんには、良い秘密がたくさんあります。

あ・さ・ご・は・ん♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です



朝ごはんを毎日しっかり食べると、いいことがたくさんありますよ!

おうちの方へ
(高学年の人や中学生も読んでください)

脳を元気にする食べ物

朝ごはんは、体を目覚めさせるだけではなく、脳を目覚めさせる大切な働きがあります。特に主食となる「ごはん」やパンなどに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になります。朝ごはんを食べるときには、主食になるものを必ず食べるようにしてほしいです。

(家庭科で出てくる炭水化物・主食です)



食事の基本は主食・主菜・副菜です

一日を元気に過ごすためには、栄養バランスの食事をとることが大切です。食べ物には、それぞれ違う働きがあります。大きく分けて3つの働きがあり、給食時間に放送しています。献立表



に書いてあるので確認してみてください。いろいろな食べ物を組み合わせることで、3つの働きをバランスよくとることができます。また、和食の基本に「主食・主菜・副菜」があります。主食とおかずを組み合わせることも大切です。



★水上村では朝ごはんを毎日食べている人がほとんどですが、全員ではありません。また、ごはんだけパンだけ食べてきたという人もいますので、おかずを食べるようにしてほしいです。朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。もう一度朝ごはんについて考えてみてください。

おうちの方へ

熊本県は、たくさんの野菜がとれる県です。野菜を毎日食べていますか？熊本県の調査では、一日の野菜の摂取量が足りていないという結果が出ています。そこで熊本県では、「適切な食生活で健康寿命をのばしましょう。1日にあと一皿(100g)の野菜をプラス」に取り組んでいます。たとえば、野菜メニューを一皿、朝食や昼食でプラスする。レンジでチンして温野菜で食べる。夜のうちに朝食の下準備をしておく。食事のときに「野菜」のことを思い出してください。朝食もしっかり食べて、食生活から「スマートライフ」を！！