



給食だより

平成 30 年9月

白山市立北陽小学校

栄養士 松村有華

楽しかった夏休みが終わりましたね。とても暑かったですが、楽しい思い出は作れましたか？夏休み中は、ついつい夜ふかしをしたり、冷たいものを食べすぎたり、食事が不規則になったり…という人もいたのではないのでしょうか？9月には運動会があります。暑い日がまだ続きますが、元気に運動会を迎えることができるように「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。

しっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

のう

脳^{のう}のめざましスイッチオン！

ごはんやパンなどの主食には炭水化物が多く含まれていて、脳のエネルギーとなります。

しかし、主食のみの朝食は集中力が昼まで続かないので、主菜、副菜。汁物と組み合わせて栄養素のバランスを整えましょう。



炭^{すす}や力^{ちから}のものになる



からだ

体^{からだ}のめざましスイッチオン！

肉や魚、卵などの主菜にはたんぱく質が多く含まれていて、食べると血めぐりが良くなって体温が上がって体がめざまめます。また、魚にはたんぱく質やカルシウムが豊富なので積極的に食べるといいですね。



たんぱく^{たんぱく}質^{しつ}をつくる



ちょうし ととの からだ 体の調子を整える^{ちょうし}スイッチオン！

野菜を使った副菜や汁物、果物はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、目覚めた体の調子を整えます。果物は野菜の代わりにならないので意識して野菜をとるようにしましょう！



たんぱく^{たんぱく}質^{しつ}をつくる



☆☆☆お家の方へ お願い☆☆☆

運動会前の5日間（10日（月）～14日（金））コンディションを整えるために

『寝た時刻・朝ごはん・給食』の3項目について、学校でカードに色ぬりをします。

運動会を元気に迎えることができるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします！