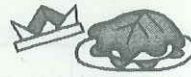


5月 給食だより



平成29年5月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

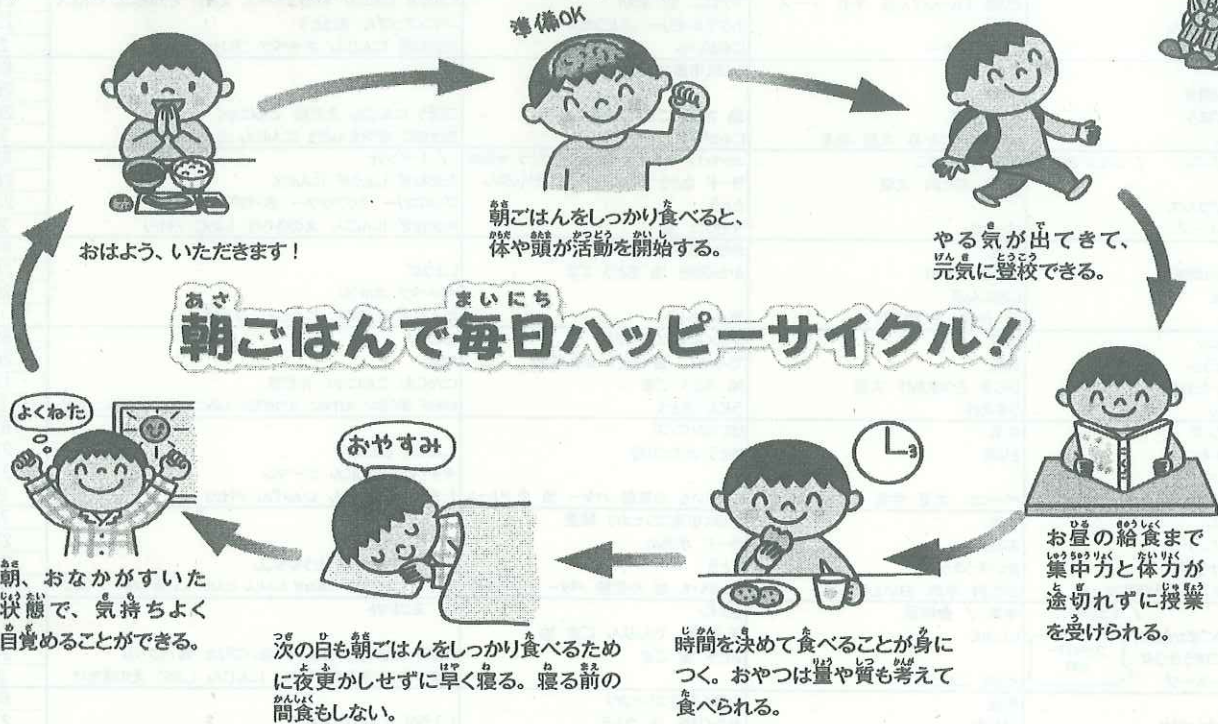
栄養士：小鹿山久美 伊藤早季子



朝ごはんは、午前中を元気に過ごすためのエネルギーを補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、血流がよくなります。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。脳へエネルギーが行きわたり、脳も活発に働きます。体や脳を活動モードに切りかえるために、しっかり朝ごはんを食べましょう。



1日の始まりを朝ごはんできげに



どんな朝ごはんがいいのかな?

～主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）をそろえましょう～

1日を元気に始めるためには朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんは何でもよいから食べてくれるばよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはきちんとそろっていましたか? これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また牛乳・乳製品、くだものも添えるとさらに充実した朝ごはんになります。

- ゆで野菜など電子レンジを活用して手軽に作りましょう。
- 前日にある程度準備をしておくと時間がない朝でも素早くできます。
- 前日の残り物や常備菜を活用するといいですね。

副菜

おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主菜

おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

主食

ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。

汁物

副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

