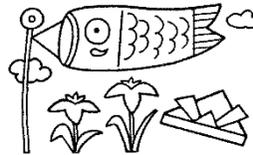


給食だより



令和4年5月号

輪島市学校給食町野共同調理場

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをめぐと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのかな？

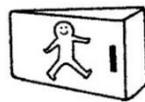
●朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素がほきゅうされ、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

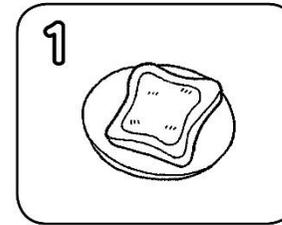
おなかのスイッチ



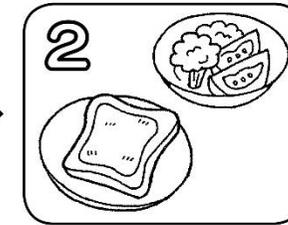
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

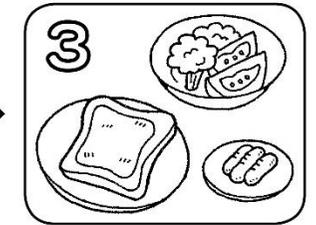
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

今月使用予定の地元食材の紹介

輪島市の農林水産課より、アスパラガスとほうれん草を無償でいただきます。

16日(月)のおかか和え、19日(木)のアスパラシチュー、23日(月)のポパイサラダ、30日(月)のグリーンサラダで提供予定です。

・干し椎茸…輪島市森林組合の原木椎茸です。

・ほうれん草…町野産です。

地元の農家さんから仕入れています。

