



新学期がはじまって1か月がたちました。新しいクラスでの生活に少しずつ慣れているところでしょうか。成長期のみなさんにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるためにとても大切です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる食べ物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物のひとつで、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事ですっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

すのう
さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

からだ げんき
体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

こころ
心もウォームアップ!



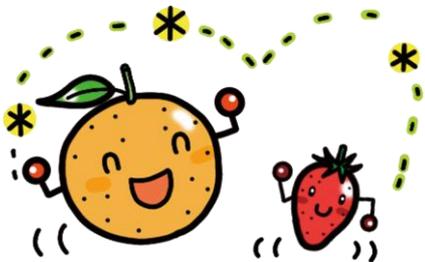
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

あさ 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミンやミネラルを含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立ちます。

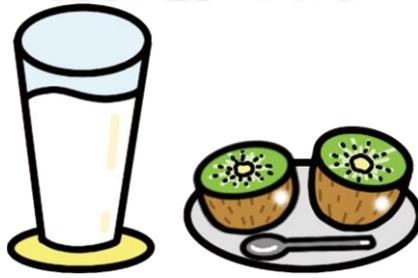
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



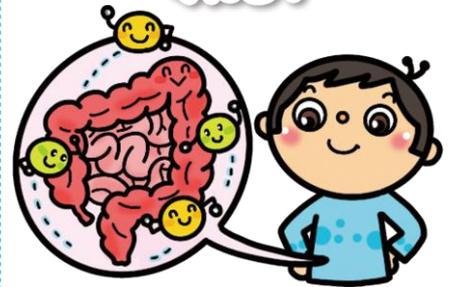
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽にも食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

“旬”をキャッチしよう!



自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ、おいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや新たまねぎ、春キャベツなどの野菜、初がつお、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。



～旬の食べ物クイズ～

- ①茶色の皮に包まれています。
- ②中は、うすだいたい色です。
- ③ふしがいくつもあります。
- ④ロケットのような形をしています。

なにかわかるかな?

こたえは、5/2の給食に出できます。

さがしてみてね!