

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 6

令和3年10月 5日

朝、夕とだいぶ涼しくなってきました。気温差があり、体調をくずしやすい季節です。給食をしっかり食べて、風邪などひかないようにしましょう。

朝ごはん、食べていますか

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大事な食事です。朝ごはんを食べないと体調が乱れてしまい、心や体の調子が悪くなります。勉強も運動もがんばるためにも朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べると目覚ましスイッチが入ります

- ・脳にエネルギーを補給することができ、集中力がアップする。(脳のスイッチ)
- ・体温が上がり、いきいきと活動を始めることができる。(体のスイッチ)
- ・腸が刺激され、おなかの調子のととのう。(おなかのスイッチ)



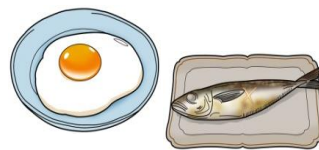
バランスのよい朝ごはんを心がけましょう

☆脳の目覚ましスイッチ (主食)



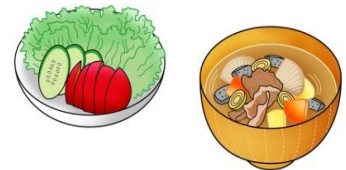
ごはんやパンなど炭水化物を中心としたもので、脳へのエネルギー源となります。とても大事な栄養です。

☆体の目覚ましスイッチ (主菜)



卵や魚などのたんぱく質が中心です。体温を上げる働きがあり、筋肉のもとになります。

☆おなかスッキリスイッチ (副菜)



野菜やきのこなどに入っているビタミンや食物繊維の補給に役立ちます。うんちが出やすくなります。

もし、朝ごはんを食べていない人がいたら何でもよいので必ず食べてきてください。



10月10日は目の愛護デー

みなさんの目は、毎日たくさん使っています。疲れた目を回復させて健康に保つingためにも、子どもの頃から正しい食生活を身につけておくことが大切です。目には、ビタミンAという栄養が必要です。ビタミンAは、油を使って料理することで、体の中へ吸収されやすくなります。

また、スマホやゲームの使いすぎに注意しましょう。みなさんが思っている以上に目は疲れています。

