

2017

住田町学校給食センター

家族みんなで  
読んでくださいね!!

夏の疲れが出てくる時期でもあるので、体調を整えるには、早寝・早起きはもちろん、1日3食きちんととることが大切です。生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。

## 今月の目標 朝食をしっかりと食べよう

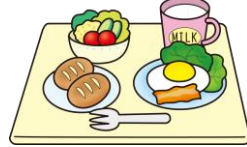
みんなで  
チャレンジ!

### 早寝・早起き・朝ごはん〇×クイズ!

① 朝の光には体を気持ちよく目覚めさせる働きがある。



② ブレックファストとは簡単に食べられる食事という意味である。



③ 日本の子どもたちは世界一睡眠時間が長い。



④ 朝ごはんを食べると体温が上がる。



⑤ 朝ごはんを食べた後はトイレに行きたくなる。



⑥ 朝ごはんを食べる人はテストの点数が高い傾向にある。



答え：①〇 ②× ③× ④〇 ⑤〇 ⑥〇

① 決まった時間に朝の光を浴びることで、気持ちよく1日を始められ、生活リズムが整います。／②ブレックファストとは、朝食のことで、「断食を破る」という意味があります。／③日本の子どもたちは、世界の中で最も睡眠時間が短いという報告があります。／④朝ごはんを食べると体温が高くなり、活発に活動することができます。／⑤朝ごはんを食べると、腸が活発に動き出し、便意を感じるようになります。／⑥毎日朝ごはんを食べている人ほど、テストの点数が高い傾向にあるという調査結果（平成27年度全国学力・学習状況調査より）が出ています。

## どんな朝ごはんがおいしいのかな？

朝ご飯を食べるといっても、内容について振り返って見たことはありますか？食事は**主食・主菜・副菜・汁物**(飲み物)がそろくと栄養バランスが良くなります。「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますよ。



### ●ごはんのとき



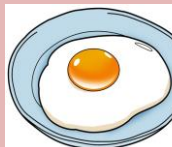
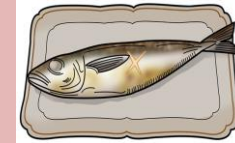
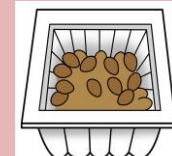
ごはん

と



汁もの

+

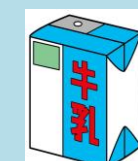


### ●パンのとき



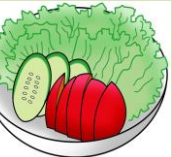
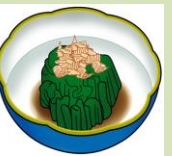
パン

と



牛乳

+



### 主食

(ごはん、パン、めんなど)

### 汁物・飲み物

(みそ汁、スープ、牛乳など)

### 主菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)

### 副菜

(野菜、果物など)



これから実りの秋に入り、なし、ぶどう、かき、りんごなどの果物が旬を迎えます。果物にはおもに体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)が豊富です。甘みのもとになる果糖は炭水化物(糖質)の1つで、脳や体が活発に働くためのエネルギー源にもなります。

「朝の果物は金」と昔からいわれていた理由もここにありそうです。体にいいことばかりの果物ですが、糖質が多く含まれているので食べすぎには注意しましょう。

