

平成26年 9 月 4 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 レーズンパン 牛乳 小えびのから揚げ キャベツと肉団子のスープ
なし入りフルーツポンチ



【ひと口メモ】

毎朝しっかり朝ごはんを食べよう！

(健康によい食事のとり方)

今朝、朝ごはんを食べて学校にきましたか？

私たちが主食として食べている、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、体の中で分解されてブドウ糖となり、脳や体を動かすエネルギー源となります。特に、脳のエネルギー源は、このブドウ糖しかありません。

夕食でとったブドウ糖は、寝ている間にも使われており、朝には、からっぽになってしまいます。もし、朝ごはんを食べなかったら、午前中、脳のエネルギー源が不足するので頭がボーッとしたり、イライラして集中力がなくなってしまいます。また、寝ている間に下がっていた体温も上がらず、体が活動的になりません。

朝ごはんは、1日の始まりとして、体や脳にとって、とても大事な食事です。早起きして、朝ごはんを必ず食べる習慣をつけましょう。