

# 給食だより

平成29年9月号  
下妻市立下妻小学校



夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まります。2学期は期間も長く、行事がたくさんあります。「運動、食事、睡眠」を見直し、より良いスタートを切りましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう ☺

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとです。朝ごはんには、単に栄養をとるだけでなく、それまで眠っていた体を活動モードに目覚めさせる働きがあります。

### 朝ごはんを食べると入る3つのスイッチ

#### 1 あたまのスイッチ

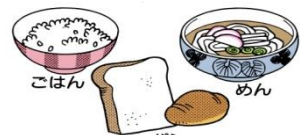
脳のエネルギー源は朝食で勉強の集中力が高まります。



### スイッチを入れる食べ物

#### 主食

ごはんやパン、めん類などです。炭水化物は体や頭を働かせるエネルギー源です。



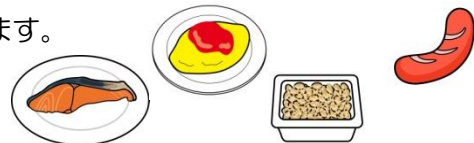
#### 2 からだのスイッチ

寝ているときに下がった体温を上げて、体が活動モードになります。からだを元気に動かし、勉強や運動にやる気ができます。



#### 主菜

肉や魚、卵、豆類のおかずです。からだをつくるもとになるたんぱく質が含まれます。



#### 3 はいべんのスイッチ

腸の動きが活発になり、排便がしやすくなります。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、規則正しい生活リズムがうまれます。



#### 副菜・果物類

野菜や海藻などのおかずや果物類に含まれる食物繊維が排便を促します。また、ビタミン、ミネラル類も含まれ、病気予防にも役立ちます。



**主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんて1日元気に過ごそう！**

食生活をよくする **あいにとば** バランスのいい食事のおまかせだ!

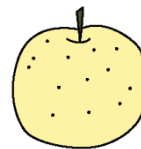
<b>ま</b> め 豆 ピーナッツ 豆 豆	<b>ご</b> ま ピーナッツ 豆 豆	<b>わ</b> かめ のり わかめ わかめ	<b>い</b> も いも いも
<b>や</b> ごい ごい ごい	<b>さ</b> か か か	<b>し</b> いたけ しいたけ しいたけ	<b>い</b> も いも いも

「まごわ(は)やさしい」はバランスの良い食事の覚え方です。日本には昔からなじみのある食材ばかりです。これらの食材を毎日のように食べてきたからこそ、日本は長寿の国になったともいわれています。ぜひ家庭でも取り入れてほしい食材です。



### 秋を感じる食べ物を味わいましょう

梨



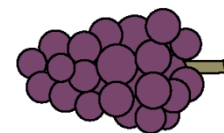
おなかの調子を整える食物繊維や、疲れをとる作用のあるクエン酸が多く含まれます。

さんま



秋は脂ののったさんまが美味しい季節です。漢字で「秋辺魚」と表記します。

ぶどう



甘くておいしいぶどうは、脳や体のエネルギーを補給するブドウ糖が沢山含まれています。