



# 5月 給食だより

笠岡市学校給食センター

◆おうちのひとと読みましょう



風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。5月5日は『端午の節句』です。みなさんの健やかな成長を願って、これからも安全でおいしい学校給食を提供していきます。



## あさ げんき いちにち 朝ごはんで元気な一日をスタート!



私たちの体は、朝ごはんを食べることにより、お休みモードから活動モードに切り替わります。栄養バランスのよい朝ごはんを食べて一日を元気にスタートさせましょう。



お休みモード



栄養バランスのよい朝ごはん



活動モード

脳は、私たちが寝ている間も働いています。そのため、朝起きた時には、脳はエネルギー不足になります。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが送られます。そして、体温が上がり、体全体が働き始め、脳や体が目覚めます。



## 栄養バランスのとれた朝ごはんにするためには・・・

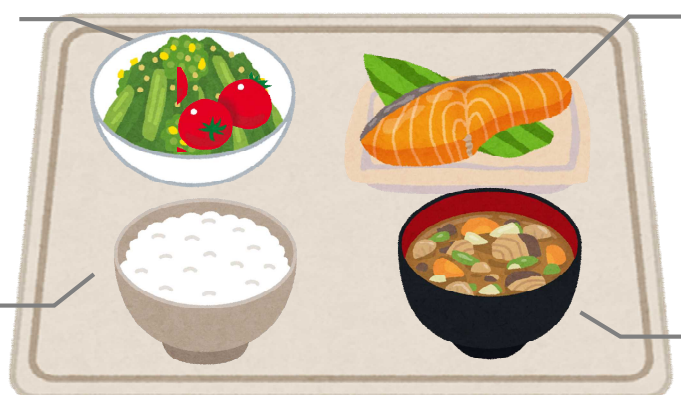


### 副菜(おなかの目覚ましスイッチ)

野菜を中心としたおかずです。腸に大きなうねりをおこし、便を出やすくしてくれます。

### 主食(脳の目覚ましスイッチ)

ごはん・パン・めん類などです。脳が目ざめ、活発に活動することができます。



★主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)がそろって、栄養のバランスがとりやすいよ!

### 主菜(体の目覚ましスイッチ)

魚・肉・卵類を中心としたおかずです。体温が上がり、元気に活動できるようになります。

### 汁物(飲み物)

#### (おなかの目覚ましスイッチ)

足りない栄養素を補います。水分補給としての役割もあります。



## 朝ごはんをおいしく食べるために・・・

- ★早寝早起きをしましょう。★夜食を食べ過ぎないようにしましょう。
- ★体を目ざめさせましょう。★みんなで楽しく、ふれあいを大切にしましょう。



『ワンプレート朝ごはん』はいかがですか?

大皿に少しずつ盛り付けると、色々な食材を食べるこ

とができます。目でも楽しみ、食欲もわいてきます。

