



5月給食だより

平成29年度
高岡市立太田小学校

新学期がスタートして1か月がたち、新しい学年に慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすくなる頃です。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付けましょう。



朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸等の内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

朝ごはんを食べずに登校すると、授業に集中できず、「疲れやすい」「腹痛がする」「イライラする」等体調不良になることもあります。

朝ごはんを食べて、さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるさまざまな実験によって証明されています。



Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べていると言っても、内容について、振り返って見たことはありますか？パンだけ、ふりかけごはんだけの人は、少しずつでも、もう一品増えるように工夫してみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵を作っておく、バナナを食べるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。