

5月 給食だより

平成30年4月25日
厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人といっしょに読んでくださいね☆

4月の始業式・入学式からもうすぐ1ヶ月が経とうとしています。
4月23日からは1年生の給食も始まり、子どもたちは毎日の給食を
楽しみにしているようです。
5月の給食だよりでは、「朝ごはん」について特集します！

朝ごはんを食べて登校しましょう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための
大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、
脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がる
ことで、活動できる状態になります。

朝ごはんを食べない習慣がつくと、集中力が
下がったり、体調をくずしたりしがちです。

朝から元気に活動するために、毎日、朝ごはんを
しっかりと食べるようにしましょう。



どうして朝ごはんを食べるといいの？

朝ごはんを食べることで、「3つのスイッチ」が入るといわれています。



頭のスイッチ



体のスイッチ



おなかのスイッチ

「頭のスイッチ」は、みんなが学校で勉強をするためのスイッチです。

「体のスイッチ」は、体を元気に動かすためのスイッチです。

「おなかのスイッチ」は、みんなの体の中にあるいらぬものを
外に出そうとするためのスイッチです。

朝ごはんを食べることで、みんなが元気に学校で過ごせるための
スイッチが入ります！

どんな朝ごはんが理想かな？

朝ごはんは、主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、果物など）、汁物・飲み物（みそ汁、牛乳など）をそろえましょう。

この4つをそろえれば、からだに必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。今まで、パンやジュースだけの朝ごはんだった場合は1品ずつ増やしてみましょう。

また、「3色食品群」に当てはめてみて、3色全部そろった朝ごはんも理想の1つです。普段、自分たちが食べている朝ごはんを見直してみましよう☆

食べ物の働きを知ろう！

黄 からだ ねつ ちから
体の熱や力のもとになる「炭水化物」や「脂質」がふくまれています。

赤 からだ にく ち ほね は
体（肉や血、骨、歯など）をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」がふくまれています。

みどり 緑

からだ ちょうし
体の調子をととのえ、
びょうき
病気をふせぐ「ビタミン」
がふくまれています。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べて、健康な体をつくらう！

給食には、3つのグループの食べ物がバランスよく入っています。