



ちょうしょく みなお 朝食について見直そう！



～きちんと食べているかな？朝食づくりに参加しているかな？～

ちょうしょく みなお しゅうかんうんどう がつ にち もく がつ にち げつ にちかん じっし 朝食について見直そう週間運動を11月2日(木)～11月6日(月)の5日間で実施しま

す。用紙は、11月7日(火)に担任まで提出してください。

ちょうしょく からだ のう 朝食は、体や脳にさまざまなよいことをもたらします。

脳にスイッチ

脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。

主食

炭水化物(ブドウ糖)を多く含む
ごはん・パン・めん等

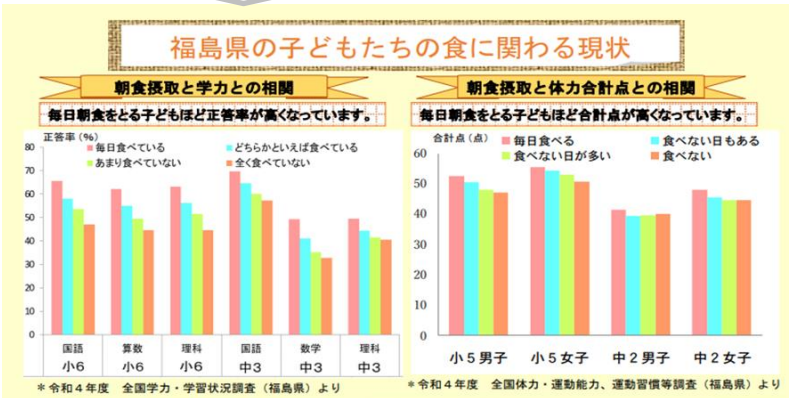
がくりよく たいりよく **学力・体力もアップ!?**

体にスイッチ

睡眠中は体温が約1℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。

主菜

たんぱく質には体温を上げる働き
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品



おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きま
す。
また、野菜の食物繊維は、
スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめ
などですぐに作れるみそ汁を。

自分手帳 食生活11

ふくしまっ子食育指針

ちょうしょく にち せいかつ 朝食は、1日の生活リズムのはじまりです。朝食をしっかりとることで、体のリズムを調整してくれます。また、その後の元気な活動にもつながり、健康にすごすことができます。

とくに今の時期はどんどん寒くなり、かぜや感染症も流行ってきます。朝に鼻がたっぴりの「汁物」を食べることで、体の中から温まり、体温が上がるため、おなかの調子をよくし、免疫力の向上に期待ができます。



また、朝食を見直そう週間は土日ともはさみます。ぜひこの機会に、朝食の内容を見直すとともに、栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えたり、家族といっしょに朝食づくりの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましよう。



用紙の書き方は11月の献立にあるので、よく見て書くようにしましょう。