

給食だより 5月



令和2年5月8日
高岡市立福岡小学校

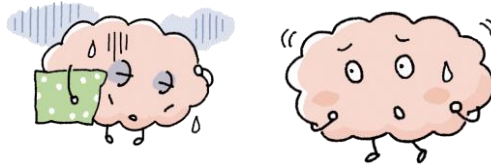


風薫る季節になり、木々の緑も鮮やかさを増してきました。新年度が始まって1か月がたちましたが、今年度は新型コロナウイルス感染予防のため、臨時休業が続いています。今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」に「運動」を加え、生活リズムを整え免疫力をつけて、新型コロナウイルスに負けない体をつくっておきましょう。

朝ごはんは大切な脳と体のエネルギー源です！

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

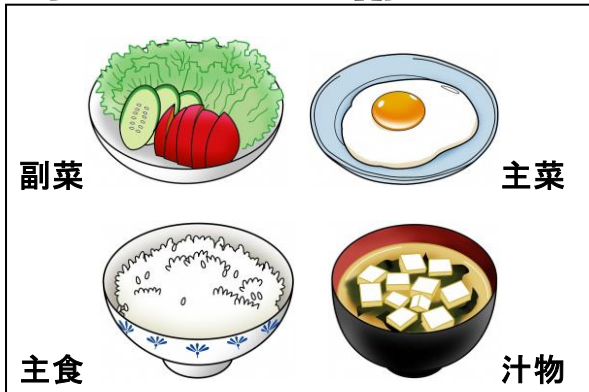
A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



何を食べたらいいの？

毎日しっかり朝ごはん

主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)の4つを組み合わせると、栄養素のバランスも自然に整います。



★主食(ごはん、パンなど) **黄の食品** **頭すっきりスイッチ**
…主食に含まれる糖質(ブドウ糖)が、脳と体のエネルギー源になります。

★主菜(肉、魚、卵、豆など) **赤の食品** **体元気スイッチ**
…たんぱく質が多く含まれているため、体温を上げる働きがあり、体を温めます。

★副菜(野菜、果物など) **緑の食品** **おなかすっきりスイッチ**
…体の調子を整えるビタミン類や食物せんいが多く含まれています。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、頭・体・おなかの3つのスイッチを入れましょう！

★汁物(みそ汁、牛乳など)
…ほかのおかずで足りない栄養や水分を補います。実だくさんの汁物は副菜の役割もします。

朝ごはん効果！！

体温が上昇！(主菜)
体が元気に活動する。

熱中症予防！(汁物)
食事から水分を補給する。



脳にエネルギー補給！(主食)
集中力がアップする。

腸を刺激！(副菜)
便通がよくなる。