

きゅうしょくだより

平成25年
5月号
高岡市立牧野小学校

新緑の美しい季節になりました。新しい環境にもそろそろ慣れ、緊張もとれて疲れがしやすい時期です。日頃から早寝・早起きを心がけ、十分な朝食をとって登校しましょう。

しっかり食べよう、朝ごはん！

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。そうすると、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながることがわかっています。

朝ごはんを食べると、
休息モード



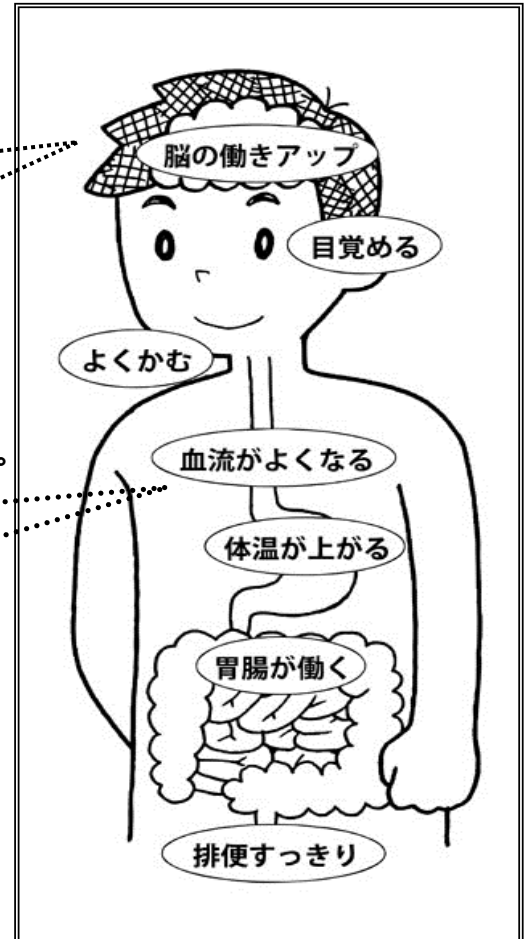
活動モード

生活リズムが整います。

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって血流がよくなるので、体が元気に動きだします。

また、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便秘がよくなります。

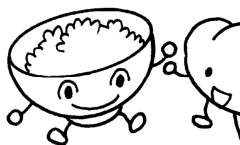
★朝ごはんの大切な役割★



☆ 成長期のこどもは、1日3回の食事からしっかり栄養をとる必要があります。なかでも朝食は、脳にエネルギーを補給し、記憶力や集中力をアップさせます。健康な体づくりのためにも毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。

あさ 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



のために、毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。