



令和 3 年 4 月 30 日
さいたま市立大宮西中学校

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活に慣れてきたところでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークもあり生活リズムが乱れやすいので、早起き早寝をし、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、「時計遺伝子」という仕組みがあり、朝ごはんを食べると、1日の活動をスムーズに始めることができます。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さについて、ぜひ、ご家庭でも話し合ってみてください。



朝ごはん 何を食べれば



いいのかな？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。
- ①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。
主食、主菜、副菜、汁物をそろえましょう！

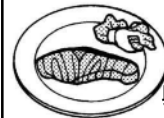
① 主食

ごはん、パン
めん類など



②主菜

魚料理、
肉料理、
卵料理など



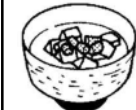
③副菜

野菜、
果物など



④汁物

みそ汁、
スープ、
牛乳など



季節の食べ物豆知識 「初がつお」

青葉のころにとれるかつおは、「初がつお」とよばれて珍重されてきました。初物を食べるのが粋として当時の江戸っ子に高値で取り引きされるほど人気だったそうです。

5月13日（木）の給食は、「かつおの新玉ねぎソース」です。