給食だより　９月号

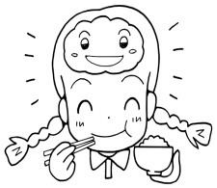
令和2年9月
広島県立呉特別支援学校

短かった夏休みが終わり，学校生活が始まりました。まだまだ残暑が厳しく，疲れも出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ，日常の生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

１　朝ごはんの役割～朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！～

① 体温が上がり，体を活発に動かすことができます。
② 脳にエネルギーが補給され，集中力も高まります。
③ １食で食べ過ぎることがなくなり，肥満を防ぐことができます。



１日３回の食事の中でも，特に朝ごはんは大切とされています。それは，朝ごはんが眠っていた体を目覚めさせ，１日を元気に過ごす源となる大切な食事だからです。

２　理想の朝ごはんとは？

理想的な朝ごはんは「主食＋主菜＋副菜（＋汁物・飲み物）」がそろった献立です。まずは主食を決め，その主食にあった主菜や副菜を食べるようにしましょう。

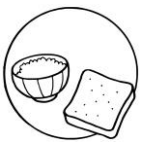
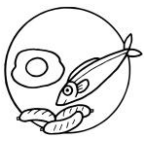
①　主食　☆ごはんやパン，麺類など
炭水化物が多く，エネルギーになります。

②　主菜　☆魚，肉，卵，大豆など
骨や筋肉などを作るたんぱく質が多く含まれます。原則毎食１品とりましょう。

③　副菜　☆野菜，果物など
ビタミンやミネラルを多く含み，体の調子を整えます。いろいろ組み合わせて，なるべく多くの野菜を食べるようにしましょう。

④　汁物・飲み物　☆みそ汁，スープなど
水分補給のほか，ミネラルなど足りない栄養素を補います。特に不足しがちなカルシウムは，乳製品などを加えて，上手にとりましょう。

３　朝ごはんをきちんと食べるために

① 夜更かしをせず，早寝早起きをする。
② 毎日決まった時間に食卓に着くようにする。
③ 少量からでも良いので，朝ごはんを食べる習慣を身に付ける。
④ 寝る前には，お菓子などの夜食を控える。