



給食だより

富山市立八尾中学校

さわやかな季節となりました。5月は新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。栄養のバランスの取れた食事と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。

朝ごはんを食べよう！

1日を健康に過ごすためのスタートは、朝ごはんをしっかり食べることです。

朝ごはんは、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。

朝ごはんでは3つのスイッチをオンにしよう！

頭と心のスイッチ	体のスイッチ	お腹のスイッチ
<p>脳にエネルギーが補給されてやる気や集中力がアップします。また、やる気がでることで、心も安定します。 (主食:パン、ごはん、麺類等)</p>	<p>体温を上げて、体を目覚めさせます。活発に動けるようになることで、1日を元気に過ごすことができます。 (主菜:肉、卵、豆腐、チーズ等)</p>	<p>腸が刺激されて、お腹が動きはじめることで、排便を促します。排便することで、お腹がすっきりします。 (副菜・汁物:野菜、きのこ、果物等)</p>

とりあえず、朝ごはん！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。何も食べないのでなく、とりあえず食べられるものから挑戦してみましょう。

食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識していきましょう。

ステップ1
とりあえず
食べてみよう！



おにぎりやパン等、手軽に食べられる主食でエネルギー源となる糖質を！

ステップ2
汁物や飲み物を
プラス！



ごはん+みそ汁、パン+スープや牛乳、野菜ジュース等、主食にプラスを！

ステップ3
おかずを
一品プラス！



さらに、焼き魚や納豆、卵、ウインナー等、おかずを一品プラス！

ステップ4
その他の
食材をプラス！



サラダや果物や前日の残り物なども利用し、いろいろ組み合わせてプラス！