

# 食育だより

藤崎町  
学校給食センター



食に関する情報等は  
Instagramでも  
発信しています！  
(fujisaki.kyu)

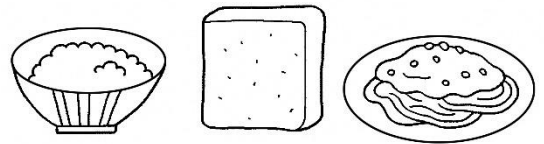
新学期が始まって1ヶ月が経ちました。だんだんと疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。

毎日元気に勉強や運動をして学校生活を楽しむためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんは 大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◇ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。

## エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかず、肉や魚などの

おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。