



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。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。

毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえ



ましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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、野菜のおかずや肉や魚、卵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。

Q. 朝、食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。

夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかのすくように生活リズムをととのえましょう。

