


# もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会  
 献立作成部会  
 令和4年8月30日  
 No.6


## あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン!

夏休みが明けましたが、生活習慣は戻っていますか？子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。


早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

**あたまの頭(脳)のスイッチ** 

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

**からだの体のスイッチ** 

朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

**なかのお腹のスイッチ** 

体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べてうんちを出しましょう。

## ↓ どんなものを食べたらいい? ↓

**きいろの食品(主食)**  
 ごはん・パン・めん



**あかいろの食品(主菜)**  
 肉・魚・卵・大豆を使ったおかず  
 牛乳・乳製品



**みどりいろの食品(副菜)**  
 野菜を使ったサラダや汁物  
 くだもの果物




**よく噛んで食べよう!**  
 よく噛んで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりすると言われています。

**あさ朝ごはんを食べて**  
**がくりよく たいりよく**  
**学力も体力もアップ!?**

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力や運動能力、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査で分かっています。

朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう!



レツッ スタディー イングリッシュ  
**Let's study English!**

朝ごはんは英語で『break fast』と言います。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝ごはんをぬくと、長時間、食事をとらないことになります。

1日の始まりにきちんと朝ごはんを食べましょう!