

ランチニュース



平成24年5月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

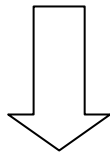
あさ た からだ め ざ 朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう

● 朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる!

脳は体重の2%の重さしかありませんが、体全体に必要な全エネルギー量の約20%も使っています。

体はエネルギーを脂肪として蓄えていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、エネルギー不足で昼間集中力が下がったり、学習の効率が下がったりしてしまいます。



脳を働かせるためには、とてあえずブドウ糖を多く含むごはんやパンだけ食べていられないの？

ブドウ糖をエネルギーとして使うためにはビタミンB₁、やミネラルのクロム、アミノ酸のリジンといった多くの栄養素が必要です。そのためおかずとして、肉や卵、野菜なども食べる必要があります。



あさ た 朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしよう!

① 主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



② 主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムなど



③ 副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④ 汁物・飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前(土日祝日を除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし給食費をいただきません。