

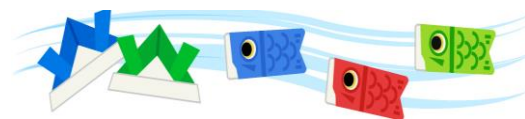
給食だより

5月

令和4年(2022)年4月26日発行
札幌市立新札幌わかば小学校
札幌市立ひばりが丘小学校

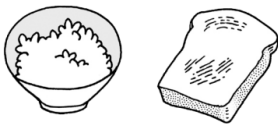
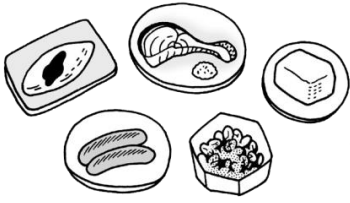
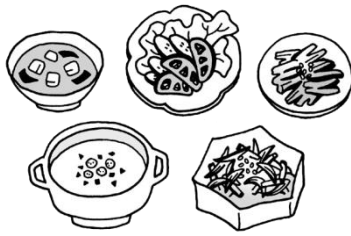
新学期が始まって1か月、さわやかな季節になりました。

感染対策をしっかりと、毎日元気に過ごしましょう。



朝ごはんを食べましょう！

朝食には、ご飯やパンなどの主食に加え、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質源となるメインの主菜と緑黄色野菜や海藻などビタミンやミネラルをとるための副菜や汁物をそろえるとバランスのよい食事になります。

主食	主菜	副菜
		
ご飯やパンなど穀物に含まれる炭水化物(糖質)は脳や体のエネルギー源になります。	たんぱく質や脂質は体を作るもととなります。体温を上げ長時間のスタミナ源としても役立ちます。	体の調子を整えるビタミン、ミネラル(無機質)。主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようにします。

ヨーロッパに『朝の果物は金、昼は銀、夜は銅』ということわざがあります。果物を1つ加えるだけでビタミンたっぷりの朝ごはんになります。フルーツの栄養は、体内に吸収されやすいものが多く、糖分は果糖なので砂糖より吸収が早く、すぐに体や脳のエネルギー源となります。また食物繊維などにより、便秘を改善することができます。

朝ごはんをしっかりとるには？

朝食をおいしく食べるコツは、夕食から朝食まで長く間隔を空けることです。この空腹時間をとることで「おなかがすいたー」と空腹感を感じながら朝食をとることができます。

『早起き』→『空腹で朝ごはん』→『1 日元気に活動』→『寝る前は食べない』→『早寝』といった生活リズムをつくりましょう。

