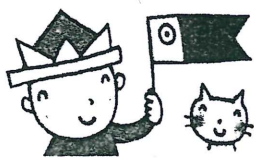


5月給食だより

令和3年度



阿賀野市安田学校給食センター



生活のリズムを整えて元気に過ごそう!

新緑が、まぶしい5月です。新学期が始まって1か月がたち、疲れが出てくる頃です。5月の連休明けは生活のリズムがくずれがちです。自分の生活リズムを見直して、体の調子を整えましょう。

朝ごはんは、栄養を補給するためだけでなく、生活のリズムを整えるためにも大切な役割をしています。少し早く起きて、毎朝しっかり食べて登校しましょう。

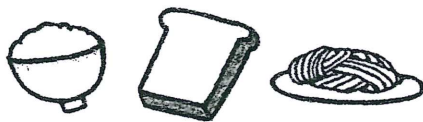
朝ごはんをしっかりと食べる習慣をつけよう



朝、起きた時には、脳も体もエネルギー不足になっています。栄養を効率よく補給する必要がありますね。バランスよい朝ごはんにするための「コツ」は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです。できることから始めましょう。

主食

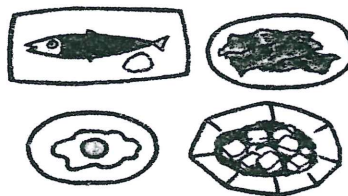
ごはん・パン・めんなど



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。脳や体に必要なエネルギーのもとになります。

主菜

肉・魚・たまご・大豆製品のおかず



体をつくる材料になる「たんぱく質」を多く含みます。

副菜

野菜のおかず



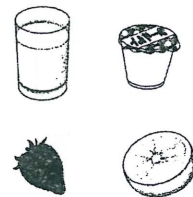
体の調子を整える、ビタミンや食物せんいを多く含みます。かぜを予防したり、おなかの調子をよくなる働きがあります。

汁もの

野菜を使ったスープなど



足りない栄養を補うことができます。野菜がたくさん食べられない時は、具たくさんさんの汁がおすすめです。



さらにぎゅうにゅうにゅうせいひん牛乳や乳製品、くだもの果物などをプラスしてバランスアップを目指そう!

