



令和 6 年 5 月 1 日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

新学期の給食が始まって 1 カ月がたちました。1 年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に 1 日をスタートさせるうえで、とても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけて、しっかり食べてから登校するようにしたいものですね。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで 1 日を明るくスタートできます。

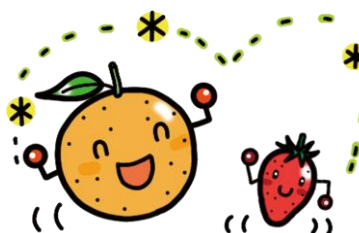
寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給し、1 日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる!



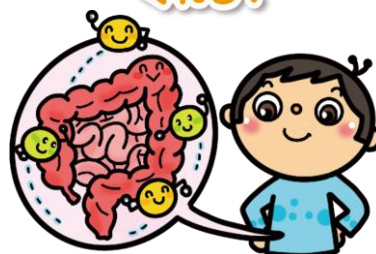
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。