



給食たより・すくすく

野田市立東部小学校

令和3年9月1日

9月9日から秋にかけて、おいしい秋の食べ物がたくさん出てきます。稲刈りが始まり、新米が登場します。お米は日本で最も食料自給率が高い食品で、食料自給率は98%です。日本にとってとても大切な食品ですね。また、きょうりょうや梨などの果物もこの季節限定ですね。バランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

朝ごはんを食べよう

朝ごはらは、午前中を過ごすための大切なエネルギー源です。寝ている間に休んでいた脳やからだを目覚めさせる役割を持っています。

☆朝ごはんをおいしく食べるために



早寝早起きの習慣をつけ、毎日同じ時間に食事をする。夜ふかししない。



寝る前に、食べたり飲んだりしないようにする。



翌日の準備は、前日のうちに済ませる。朝の時間にゆとりをもたせる。

☆朝ごはんをきちんと食べないと



体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きがにぶくなり、授業などに集中できない。



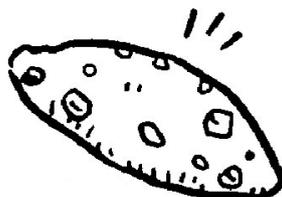
栄養バランスが崩れ、おやつなどの食べすぎによる肥満につながる。

☆朝ごはんに野菜をたくさんとるコツ

時間に追われる朝、用意をするのは大変ですが、不足しがちな野菜をじょうずに取り入れてバランスの良い食事を目指しましょう。



豚汁のように、みそ汁を具たくさんにする。



オムレツなどの具を野菜でいっぱいにする。



生よりも火を通した方がたくさん食べられる。