# 111 給食泡より



令和7年度 福島市南部学校給食センター

日ごとに秋も深まり、肌寒く感じられる季節となりました。秋 は、魚や野菜、くだものなどのおいしい食材がたくさん収穫さ れます。秋の味覚を存分に楽しみ、これからの寒い冬にむけて 体調を整えていきましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べましょう!

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の 始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるための エネルギーになります。他にも、規則正しい生活リズムを整えるなどのさまざまな役割を 果たしています。







朝食は、睡眠中に不足したエ ネルギーや栄養素を補給するこ とができるので、午前中に元気 に活動するための力になります。





ごはんやパンに含まれている 炭水化物は、体内でブドウ糖に 分解され、脳のエネルギー源に なります。

おなかのスイッチ



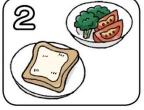
体は、朝食をとると、腸が動 いてうんちがしたくなるような 仕組みになっています。朝食を とってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

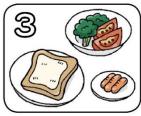












ヨーグルトや 果物がある と、さらに良 いですね!

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



家族で取り組んでみませんか?



保護者の生活習慣は、子どもに

大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

#### 体をめざめさせ、午前のエネルギー源





朝食をきちんととることから「生活リズム」はスタートします。

そのためには、前夜の過ごし方が大事というように、私たちの生活は輪のように回っています。

元気の輪となるように、生活を見直してい きましょう。

福島県教育委員会 ふくしまっ子健康・体力 自分手帳 食生活 10 より )

### 11月8日は「いい歯の日」 ~ 健康な歯を目指しましょう ~

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。一口で30回かむことを意識して、ご飯を食べてみませんか。

