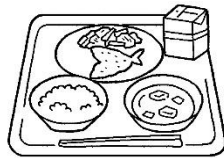


給食だより



長生村立一松小学校
令和8年5月



新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんは

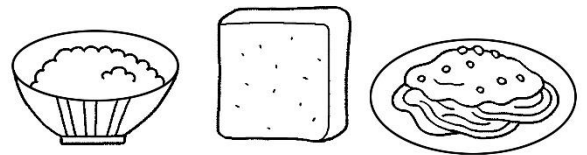
大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◇ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりをもつことが大切です。



エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、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。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

