食育だより①　**入学・進級おめでとう号**　～食べることは生きること～

２０１８／４

ご入学・ご進級おめでとうございます。

心地よい春の季節がやってきました。春になると活動量が増え疲れやすくなると同時に入学や進級、クラス替えなど環境の変化により緊張感やストレスを感じやすくなります。まず、生活のリズムを見直してみましょう。

◎１日のリズムを作る「朝ごはん」

朝、起きた体は、眠りから覚めても活動するための栄養は不足している状態です。朝食で栄養を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

朝食内容をバランスよく整えると・・・

◎肥満になりにくくなる。
◎集中力が上がる。（学力や事故防止に影響）
◎記憶力が高まる。（学力に影響）
◎疲労感が少なくなる。
◎便秘になりにくくなる。
◎筋肉量が減らず、体力の低下を防ぐ。

『早寝・早起き・朝ご飯』を実践し学校生活のリズムを整えよう。

◎朝食を食べよう

お手軽バランス朝食のすすめ・・・主食・主菜・副菜をひとつずつ

＊SV とは（サービング）食事提供量の略

時間がないときは、【おにぎり＆みそ汁】や【トースト＆牛乳】など手軽なメニューで食べましょう。**菓子パンやお菓子では朝食にはなりません！**