

朝ごはんを食べて元気にすごそう!

朝ごはんは英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになりま...



新緑の美しい季節になりました。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れも出やすい頃です。日頃からバランスのよい食事を心がけ、疲れをためないためにも夜は体を休め、十分睡眠をとり、元気に生活が送れるようにしましょう。

朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたらかせたりするためにエネルギーを使っているからです。

朝ごはんは睡眠中に消費した栄養素を補給する、大切なエネルギー源となります。また、朝が来たことを体に知らせ、規則正しい生活リズムをつくる上でかぎとなる、大切な食事です。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。空腹では、物事を考えるための脳もフル回転できません。

朝ごはんを食べる習慣を身につけて元気に学校生活を送りましょう。

※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地は変わることがあります。)

倉吉市教育委員会事務局 学校給食センター

Table with columns: 日 (Date), 曜日 (Day), 献立 (Menu), 食べもののはたらき (Nutrition), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), カルシウム (Calcium), 献立や食品のメッセージ (Message). Rows include items like ごはん (Rice), パン (Bread), キムチ (Kimchi), etc.