



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

## 6月21日～25日 朝食を見直そう週間



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活リズムが大切です。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながるといわれています。朝食は、生活リズムを整えるカギとなります。この機会に、家族みんなで朝食の大切さを見直しましょう。

### ..... 朝食のはたらき .....



朝食を食べるとエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳が刺激され、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動きはじめて、朝の排便を促します。

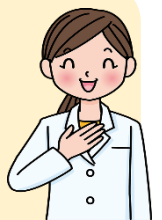
一日を元気に過ごすためには、朝食はとても大切です。

あっという間にできる朝ごはんの作り方をYouTubeで限定公開しています。子どもでも簡単にできます。ぜひ、ご覧ください！

### 自分でつくろう かんたん朝ごはんクッキング



6月25日(金) 子どもたちが、学校で朝食についてのアンケートを行います。『朝食を見直そう週間』はとくに、主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝食がとれるよう、ご家庭で取り組んでいただければと思います。



西会津中学校図書館からのお知らせ  
朝食にかかわる本を集めた「早寝・早起き・朝ごはん」の特集コーナーを設置しました。ぜひこの機会に、朝食についての理解や、朝食づくりに役立ててください。図書館でお待ちしています♥