



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させ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20日～24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。

朝食で3つのスイッチオン



体にスイッチ



睡眠中は体温が約1℃下がります。朝食を食べると体温が上昇し、体が目覚めます。

脳にスイッチ



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。

おなかにスイッチ



朝食を食べると、腸が動き出します。また、野菜の食物繊維は、スムーズな排便を促します。



<https://youtu.be/CqPIacoQR6w>

『早寝早起き朝ごはん』動画がYouTubeで限定公開中です。ぜひご覧ください！

【内容】

- *朝ごはんのはたらき
- *朝ごはんに何を食べるの？

けんこう こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※6月20日～24日 18:25～
ケーブルテレビでも放送中！

お知らせ

6月24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、ご家族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おります♥

