

食育だより 9月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター



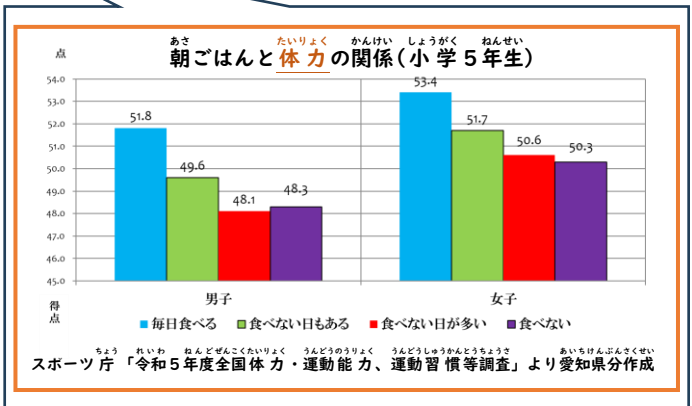
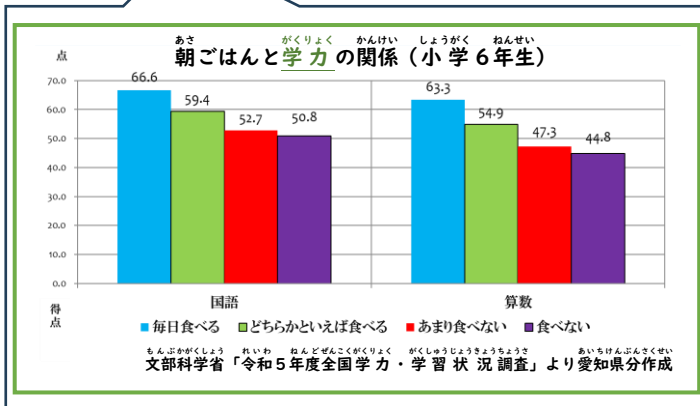
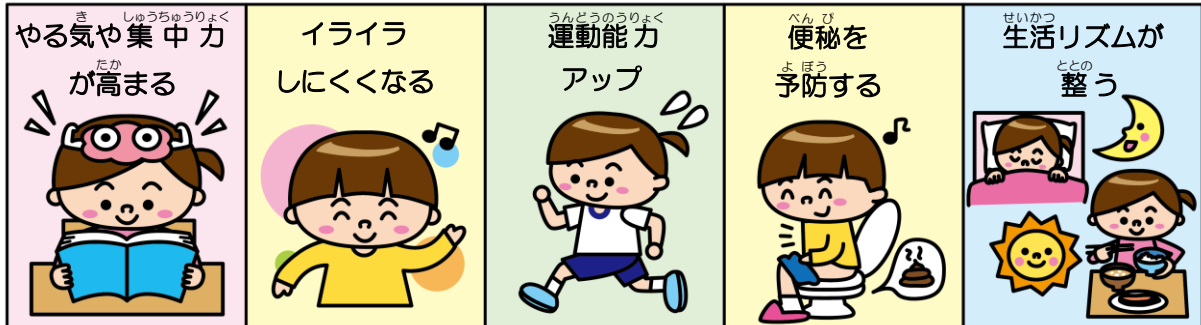
元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかりすることが基本(きほん)です。特に一日(いちにち)の始まり(はじ)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(ねお)と体(からだ)を目覚め(めざま)させ、活動(かつどう)を始めるためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい生活(せいかつ)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんにはどのようなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

