



# 給食だより

平成28年6月29日  
陸別町給食センター

## 食べていけばいいのかな？ 主食だけの朝食



全国学力・学習状況調査(平成27年度北海道)では朝食を毎日食べている小学生は84、9%、中学生は82、4%という結果が出ています。約2割の人が朝食を毎日食べていません。食べている人も朝食の内容がパンだけ、ごはんだけ、飲み物だけという人も多いようです。

### 朝食の効果

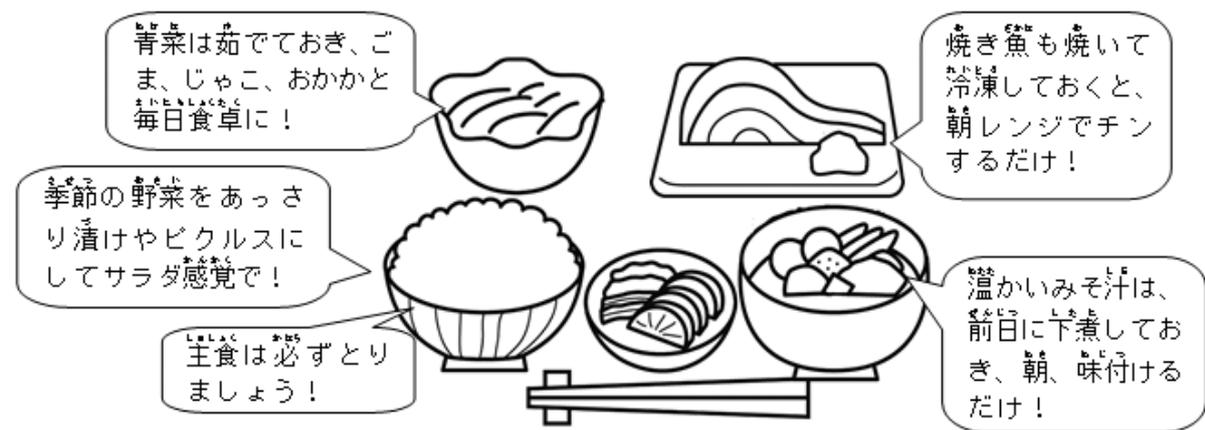
- 脳のエネルギー源となる。
- 胃腸が動き始め体温を上げ脳と体を活発に活動させる。
- 排便を促し体のリズムを整える。



脳を働かせるために必要なエネルギー源は炭水化物(ブドウ糖)ですが、炭水化物だけでは力を発揮できないことがわかってきました。

### 脳を働かせるための朝食のポイント

- 脳のエネルギー源である炭水化物に多いブドウ糖を十分に摂ることが必要なので、主食をきちんと摂りましょう。
- ブドウ糖を脳が効率的に使うためには、主菜、副菜から栄養素を摂りましょう。



朝から簡単につくれる一品とあり合わせの食品で栄養バランスのとれたまんてんメニューにしましょう。常備菜や下準備をしておいた料理を、手早く食卓にそろえるとよいですね。

HP掲載中！！  
給食だよりや給食の写真を掲載しています。  
<https://www.rikubetsu.jp/kyoiku/kyusyoku/>

