

ほけんだより No.5

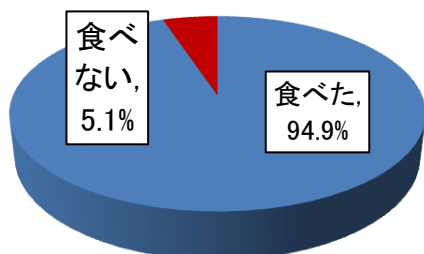
白河実業高等学校
保健委員会

~~朝食食ってるかい?~~

みなさんは毎日、朝食を食べていますか？

朝食は体温を上昇させ体のリズムを作り、脳にエネルギーを補給する大事な食事です。朝食を食べないとイライラしたり勉強に集中できなかったり色々な悪影響が出ます。

第2回朝食アンケートより



←第2回朝食アンケートの結果です。

朝食を食べた人は94.9%で、第1回(6月)の95.9%より1%ダウンです。

朝、どうしても起きてすぐに食べられない人は、学校に来てからおにぎりなどを食べてもいいと思います。とにかく「朝は食べる」習慣を身につけよう。

できれば、、、

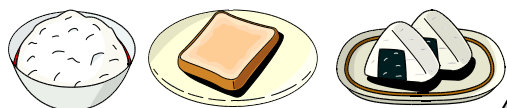
栄養バランスのとれた朝食メニューを考えよう。

～ポイントは「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえること!!～

家族にまかせきり
ではなく、自分で
考えてみよう!

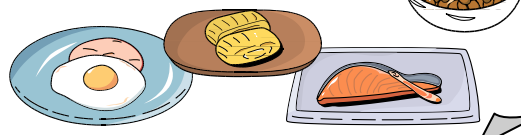
主食とは、、、

炭水化物を多く含む食品。
脳にブドウ糖を供給するために必要。



主菜とは、、、

たんぱく質を多く含む食品。
体温を上げる働きがある。



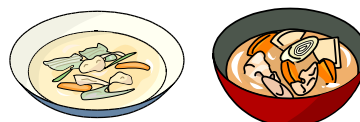
副菜とは、、、

ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整える。



汁物、飲み物とは、、、

水分や、野菜を補う。



朝食?
いいーこれ

朝食を食べるのは
私が作ってあげるわ♥