

6月18日～22日まで「朝食について見直そう週間運動」でした。全校生徒を対象に朝食摂取調査を実施しました。みなさんご協力ありがとうございました。

毎朝、朝食を食べて、1日元気に過ごしましょう！暑い日が続いていますがしっかり食べて乗りきろう！！

アンケート結果

各クラスの保健委員が実施し、結果をまとめてくれました。



朝食はなぜ大事!?

朝食は、毎朝摂ることが大切です。時間がないなどの理由で、朝食を抜いているあなたは損をしているかも？

<体温>

起きてから上昇した体温を保ってくれます。



<脳>

脳のエネルギーはおもにブドウ糖です。朝起きた時には、ブドウ糖が不足している状態です。朝食を摂ることで午前中の勉強の集中力が上昇します。

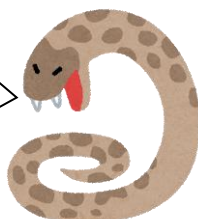


<腸>

朝ごはんを食べることで腸を刺激し排便が促されます。



朝ごはんには菓子パンとMAXコーヒーがいいと思います!!!!!!



朝ごはんおにぎりとグリーンダカラで十分だ



朝食ステップアップ！！

自分の食事を見直して、足りない食べ物をプラスしてみよう（●^o^●）

赤 「体をつくる」 もとに なるもの	筋肉や骨となり、体をつくるもとになります。 栄養素としては、たんぱく質やカルシウムなどが含まれています。
	魚・肉・卵・豆・豆製品 
牛乳・小魚・海藻 	

緑 「体の調子を 整える」 もとに なるもの	体の調子を整え、栄養素としては、ビタミン類や無機質などが含まれています。
	緑黄色野菜 
その他の野菜・果物 	

黄 「エネルギー」 もとに なるもの	体を動かすもととなります。 栄養素としては、炭水化物や糖質、脂質などが含まれています。
	穀類・いも類・砂糖 
油脂 	