



## どうして給食に『麦ごはん』が出てきたの？

給食センターでは、子どもたちに「麦ごはん」の良さを伝えたくて、熱や力になる主食の米をヘルシーで栄養価が高い『麦ごはん』を取り入れてみました。

大麦には、嬉しい栄養素がたくさん！注目したい栄養素は食物繊維です。それは、お腹の中を綺麗に掃除してくれて、お腹の調子を整える働きがあります。また、麦ごはんは白米に比べて、もちもちプチプチした食感で、よく噛むことができます。子どもたちによく噛むことの習慣をつけさせてあげたいという思いがあります。

ぜひ、ご家庭でも『麦ごはん』が健康によいことをお子さんにお話ししてください。子どもたちが一口でも『麦ごはん』を食べてくれるのを、給食センターは待っています！



## 《1日の活力は朝ごはんから!!》

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてくるころですね。みなさんは、朝ごはん食べていますか？「朝起きれなくて朝ごはんを食べないで学校にきてしまった」ということはありませんか。「しっかり朝ごはんを食べましょう」と良く言われますが、なぜでしょう？じつは、みなさんの1日は「朝ごはんを食べる」ことをきっかけに動きだしているからです。朝ごはんは、午前中の活動のための食事で、1日を健康的に過ごすための大事なスタートです。

### ☆頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、ゆっくり消化・吸収され、お昼までエネルギーを供給することができます。



### ☆1日のエネルギー、栄養を満たす

朝食を欠食すると、1日に必要なエネルギー、栄養を他の2食で補わなくてはなりません。みなさんは、体が著しく成長する時期なので1日に必要なエネルギー量を十分とる必要があります。3食しっかり食べ、その他に補食（間食）を加えてください。しっかり食べることで、体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体を作るたんぱく質やミネラル（無機質）も補給できます。

