

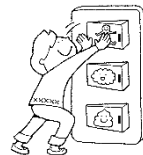
～カフェテリアよりビタミン | (愛)をこめて～

令和5年5月 19 日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

新緑が映える過ごしやすい季節となりました。学校生活では、新年度が始まり約 1 か月が経ちました。体も心も新生活での疲れが出てくることと思います。1 日のはじめりに朝食でしっかりと栄養を取り、1 日元気に過ごせるようにしていきましょう。



やる気スイッチ！
朝ごはん



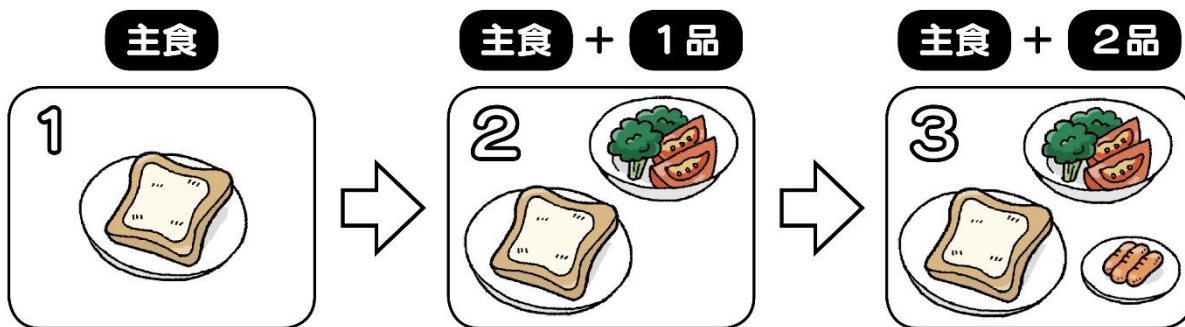
皆さんは朝ごはんを食べていますか？私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が『ボーッ』としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭がボンヤリ、ということになりがちです。朝食でしっかりと補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

朝食をぬくとどうなる？

- ・エネルギー不足
- ・基礎代謝の減少（痩せにくく、太りやすい）
- ・集中ができない
- ・イライラする



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

茨城をたべよう ～朝食にもピッタリ！ 『納豆トースト』～

＜材料＞ ・食パン・納豆・付属のたれ・お好みでマヨネーズ

＜作り方＞ ①食パンをトーストする。②納豆に付属のたれを混ぜる。

③トーストした食パンに納豆をのせる。④お好みでマヨネーズをかけて、召し上がれ♪

