

カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和7年5月30日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係



元気の源！朝ごはん



みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？「朝はおなかがすいていないから…」「時間がないから…」と、朝ごはんを抜いてしまう人もいるかもしれません。でも、朝ごはんは1日のはじまりにとっても大切なエネルギー源です。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。

☆朝ごはんの効果☆

- ① 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる。
- ② 体温が上昇し、代謝が高まる。
代謝…古いものと新しいものが次々と入れ替わること。
- ③ 太りにくい体をつくる。
- ④ 便秘を解消する。
- ⑤ 疲労感が少なくなる。

寄宿舍の朝食→



朝ごはんは1日をいきいきと過ごすための大事な体スイッチです。
毎朝しっかりスイッチを入れよう！！

寄宿舍での朝食の様子



毎朝、バランスの良い食事でエネルギーチャージしています！



旬の食材 ～6月～

きゅうり

95%以上が水分であり、低カロリーながらもビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。体内の余分な塩分を排出し高血圧やむくみの予防に役立つカリウムや骨を丈夫にするビタミンK。抗酸化作用を持ち肌の健康を保つのに役立つビタミンC、腸内環境を整える食物繊維が含まれています。

