

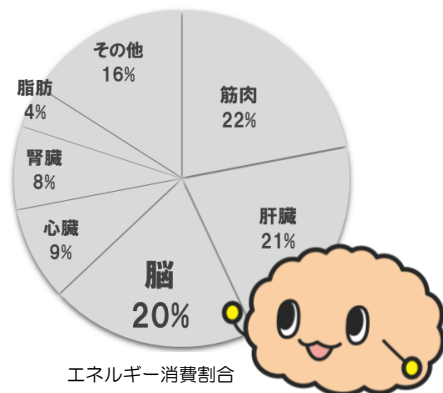
# 朝ごはんを食べて 心と体を元気にしよう！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで、それまで眠っていた脳や体がすっきり目覚め、活動を始める状態になります。

## 朝ごはんをたべないと・・・ 脳が栄養失調になる！

脳はたくさんのエネルギーを必要とします。脳のエネルギー源はブドウ糖です。このブドウ糖は一度にたくさんとっても余った分を蓄え続けることはできません。朝・昼・夕の1日3回の食事からしっかりとることが大切です。

午前中、学校で元気に生活するためには、朝ごはんは欠かせません。



脳は24時間やすみなく動いています。朝ごはんを食べないと、脳の働きがにぶくなります。



イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、疲れやすくなったりします。

## 朝ごはんをたべると・・・ 生活習慣病の予防にもなる！

朝ごはんを食べることで、昼食・夕食の食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防になります。また、胃や腸が刺激されることで便秘を予防できます。



伝えよう日本の味

## 「十五夜」

十五夜には、月をながめてきれいな月を楽しむとともに、ススキやだんご・栗や柿・梨などを供えて収穫を祝う意味もあります。特にこの時期に収穫される里芋を供えることから「いも名月」とも言われています。

今年の「十五夜」は、9月21日です。給食では、「十五夜」にちなんで、「里芋の煮物」が登場します。お楽しみに。

