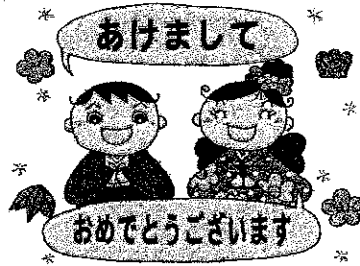


# 1月 食育だより

平成31年1月8日  
世田谷区立砧中学校  
校長 建部 豊  
栄養士 井上 麻伊



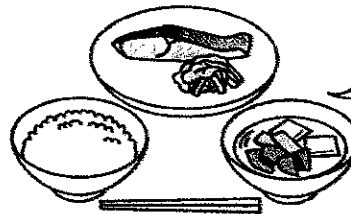
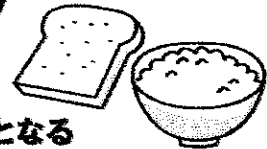
いよいよ平成最後の年が始まりました。明治から始まった学校給食。新しい元号を迎えてどのように進化していくのか、未来に夢がふくらみます。新元号の発表は4月1日。いったい何になるのか楽しみです。

さて、寒い日が続きます。朝ご飯も給食もしっかり食べて過ごしましょう。

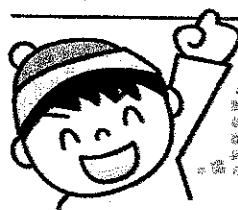
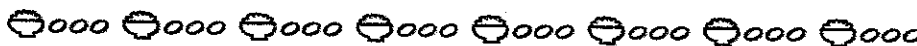
## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

寒い日が続いています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



ブロッコリー



にんじん



白菜



いちご



みかん



キウイフルーツ



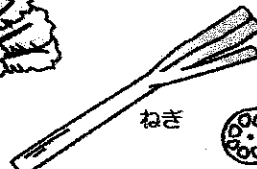
ほうれん草



春菊



大根



ねぎ



れんこん