

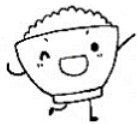


みなさん、新型コロナウイルスの影響で長い休校となっていますが、元気にすごしていますか？学校が始まった時に、みなさんが元気に登校できるように、給食室からは食事や健康についてのおたよりをお届けします。

## 朝は脳のエネルギーが不足しています

私たちの脳は、寝ている間にも働いており、エネルギーを消費しています。脳が使える栄養素はおもにブドウ糖で、ブドウ糖は脳に貯めておくことができないため、血液中からつねに補給しています。

食べ物から得たブドウ糖を利用できるのは食後数時間なので、その後は肝臓に貯めたグリコーゲンからブドウ糖を作ります。しかし肝臓のグリコーゲンも朝には空っぽになってしまうので、朝ごはんて補給する必要があります。



## 朝食を食べて脳に栄養を



私たちの脳が利用するブドウ糖は、ごはんやパン、めん類などの「でんぷん」を多く含む食品が、体の中で分解されてできます。そのため、主食をしっかり食べることが重要です。しかし、主食だけ食べればいわけではありません。ブドウ糖を使うためには様々な栄養素が必要です。下のイラストを参考にして、おうちにあるものを組み合わせて食べてみましょう。

### きいろの食品



おもにエネルギーのもとになる食品

### あかの食品



おもに体をつくるもとになる食品

### みどりの食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品