

# いただきます

豊浦町学校給食センター

給食日より 2020年8月

## 朝ごはんを食べよう



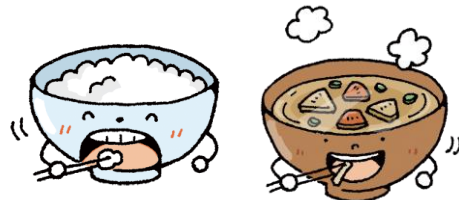
朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### 朝ごはんの効果

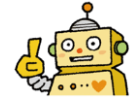


### 朝ごはんを食べるときも、よくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。



### 朝ごはんは英語でなんていうの？



朝ごはんは、英語で『breskfast』といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。



げんきに1日をするために、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとするのが大切です。

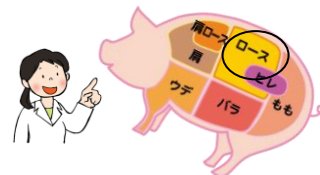
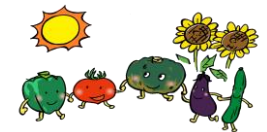
## 8月31日は、や(8)さい(31)の日です

### 野菜の日とは？

全国青果物商業協同組合連合会などがもっと野菜について知ってもらいたいということで、8月31日の語呂合わせから『野菜の日』に制定しました。

### 8月31日の給食

『豊浦産豚肉』と『水分やミネラルが豊富な夏野菜』を取り入れた献立にしました♪しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。



ふたにく  
豚肉のロースを使います。