

きゅうしよくだより

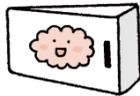


あさ た 朝ごはんを食べよう

あたら ใหม あたら 学年がスタートし、1か月が経ちました。5月は季節の変わり目で、疲れ つか が出やすい時期です。朝ごはんをしっかりと食べて元気な体 からだ づくりをしましょう。

あさ たいせつ やくわり 朝ごはんの大切な役割

のう ほきゆう 脳にエネルギー補給



のう ねむ のう 脳は眠っている間も働いているため、朝ごはんを食べないとエネルギー切れになります。朝に「ごはん」や「パン」などの しゅじょく 主食を食べると、脳が活発に働き、勉強に集中 しゅうちゅう できます。



からだ めざ 体が目覚める



ひと ひと 人の体温は、寝ているときは下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がり、体が「活動モード」に切りかわります。



からだ ちょうし ととの 体の調子を整える



あさ あさ 朝、からっぽの胃に食べ物を入れると、胃や腸が動き出し、 はいべん 排便を促します。



ちよい ちよい 足してレベルアップ!

あさ えいよう こうか ほう 朝ごはんの栄養&効果アップの法

た しゅうかん ひと 食べる習慣がない人

おにぎりやパンなど、 た 食べやすい しゅじょく 主食から始めましょう。



おにぎり



パン

しゅじょく ひと 主食だけの人

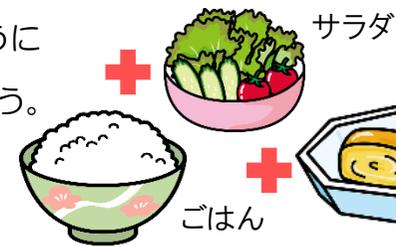
しゅさい 主菜・ふくさい 副菜・くだもの 果物・にゅうせいひん 乳製品から1品 びん プラスしましょう。



ベーコンエッグ
パン

しゅじょく びん ひと 主食とおかず1品の人

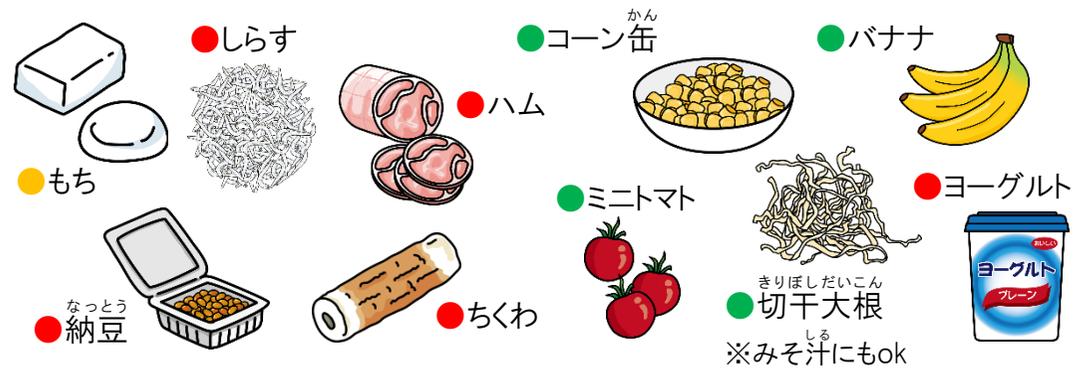
しゅじょく 主食・しゅさい 主菜・ふくさい 副菜がそろうように た 足りないおかずをプラスしましょう。



ごはん

たまごや
卵焼き

しよくざい ようい べんり こんな食材を用意しておくとお便利です



そのまま食べられるものや、簡単に調理や保存ができるものがおすすめ!