

きゅうしょくだより



にち げんき あさ 1日の元気のもと「朝ごはん」

あたら ねんど はじ すこ いま せいかつ な ころ おも いっぽう つか
新しい年度が始まり、少しずつ今の生活に慣れてきた頃だと思ひます。一方で疲れ
で やすく、たいちよう くず しきき でもあります。毎日元気に過ごすために、しっかり
あさ 朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

あさ 朝ごはんの3つのスイッチ

あたまのスイッチ



のう 脳のエネルギー源になる「ブドウ糖」が補給され、
しゅうちゅうりょく 集中力や記憶力がアップします。



からだのスイッチ



ね 寝ている間に下がった体温が上がり、午前中
げんき 元気に活動できる状態になります。



おなかのスイッチ



あさ 朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがたく
なる仕組みになっています。学校へ行く前に排便す
しゅうかん 習慣をつけ、おなかをすっきりさせましょう。



かんが えいよう 考えてみよう！栄養のバランス

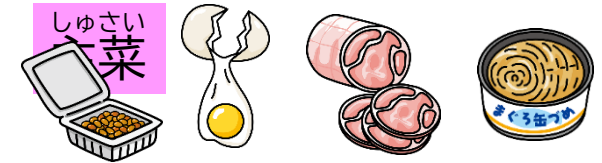
しゅしょく しゅさい ふくさい にゅうせいひん くだもの
主食 + 主菜 + 副菜 + 乳製品・果物がそろくとバッチリ！

しゅしょく
主食



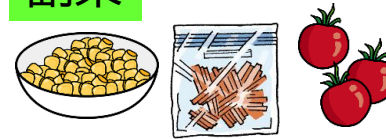
ごはん・おにぎり、パンなど

しゅさい
主菜



なっとう、たまご、ハム・ベーコン、ツナ缶など

ふくさい
副菜



コーン缶、冷凍野菜、トマトなど

にゅうせいひん
乳製品

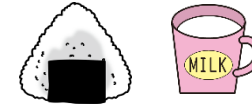
くだもの
果物



ぎゅうにゅう やヨーグルト、りんごやバナナなど

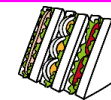
あさ た 朝ごはんが食べられない そんなときは！

しよくよく 食欲がないとき



おにぎりやパン、果物や牛乳など、食べられ
そうなものを食べましょう。夜食を食べると、次
の日の朝は食欲がなくなることがあるので、遅
い時間の食事は避けましょう。

じかん 時間がないとき



時間がない時でも少しは食べるようにしましょう。
手軽に食べられるおにぎりやサンドイッチな
どがおすすです。

ようい 用意されていないとき



そのまま食べられるパンやハム、インスタント
のスープなど手軽なものを^{つか}使って自分で用意し
ましょう。前日に用意しておき、温めるだけにし
ておくのもおすすです。