

えいようだより

2024(令和6)年6月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

みなさん毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？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整います。

では、朝ごはんに何を食べたらよいのか、見ていきましょう。



主食

おもにエネルギーのもとになる

頭や体が働きだすために必要な栄養源となります。

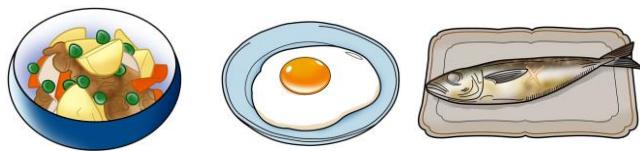


パン・ごはん・めん類など「**黄色**」のはたらき

主菜

おもに体をつくるもとになる

寝ている間に下がった体温を上げ、元気が出ます。

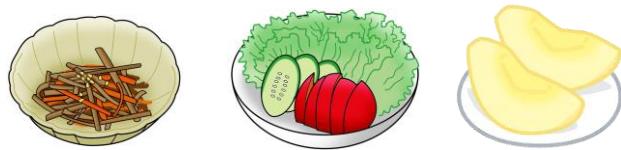


肉・たまご・魚など「**赤色**」のはたらき

副菜

おもに体の調子をととのえる

腸を動かし、おなかをすっきりさせます。



野菜・果物など「**緑色**」のはたらき

汁物・飲み物

水分を補給する

寝ている間に失われた水分や栄養を補給します。



みそしる・スープ・牛乳・お茶など

「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろった食事にすると栄養バランスがよくなります。

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！

朝の光を感じ、
目を覚します。

早起き



睡眠は、疲れをとったり、
体を成長させたりします。

夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。夜、
寝ている間にもエネルギー
は使われます。
朝ごはんを食べて、体を起こ
しましょう。

朝ごはん



元気に学校へ登校し、勉強を
したり、体を動かしたりします。