

# 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、朝ごはんは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。

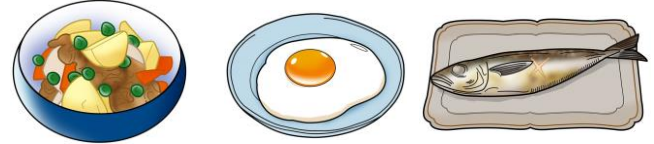


パン・ごはん・めん類など「黄色」のはたらき

## 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。

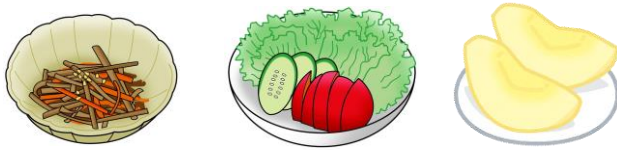


肉・たまご・魚など「赤色」のはたらき

## 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、  
目を覚まします。

早起き 早寝



睡眠は、疲れをとったり、  
体を成長させたりします。



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。

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。