

えいようだより

2025（令和7）年6月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

あたらしいがくねんになり、2か月がたちましたね。はやね、はやおきをしてせいかつ生活リズムをととのえていますか？
さらにせいかつ生活リズムを良くするには、まいにちあさ毎日朝ごはんを食べることが大切です。
こんげつあさは今月は朝ごはんについてのおはなしです。



あさ 朝ごはんを食べると・・・

① 脳の働き

あさは、脳のエネルギー不足になっています。エネルギーが補給され、脳の働きがよくなり集中力や記憶力が高まります。



② 体温が上がる

眠っている間に下がった体温を上げてくれるので、体が元気に動き出します。



③ 便通がよくなる

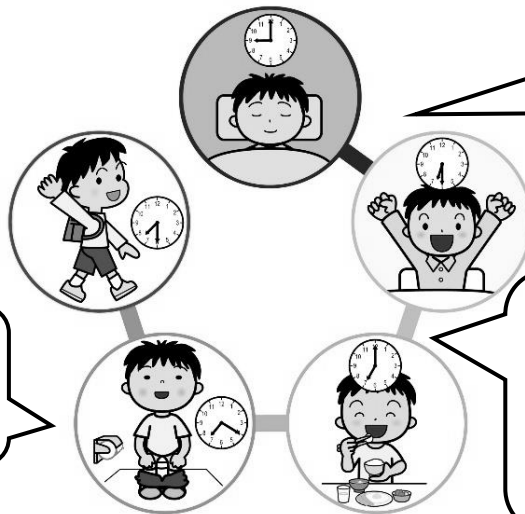
朝ごはんを食べる事で、胃や腸が刺激され、活発に動き便通がよくなります。



せいかつ 生活リズムと朝ごはん

げんき とうこう 元気に登校できます。

おなか が動いてうんちがすっきり出ます。



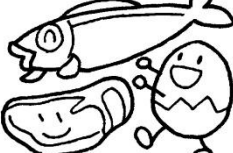
よる、早く寝ることで、朝早く起きやすくなります。

早起きをすると、朝ごはんをゆっくりと食べる時間ができ、朝ごはんをよりおいしく食べられます。

あさ 朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

① パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



② 筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③ 体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④ 汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

