

きゅうしょくだより

令和8(2026)年7月
大阪市立友渕小学校

あさ 朝ごはんのはたらきについて知ろう

みなさんは毎朝しっかり「朝ごはん」を食べていますか？

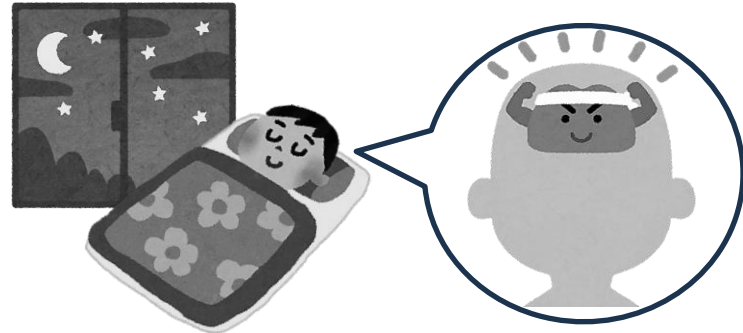
朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるための「魔法のスイッチ」です。

朝ごはんが私たちの体でどんなはたらきをしているのか、3つのスイッチを

紹介します。



脳のスイッチ



私たちの脳は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時の脳はエネルギーが少なくなっています。



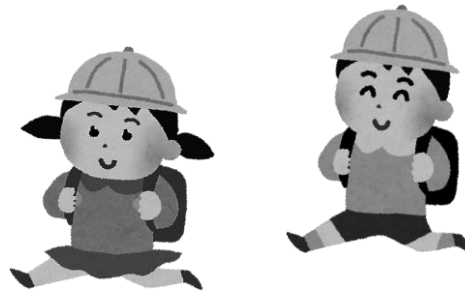
朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、勉強に集中することができます。



体のスイッチ



朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



体が動きやすくなり、元気に活動することができます。



おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、便が出やすくなります。



おなかの調子がととのうことで、一日を気持ちよく過ごすことができます。

7月のこんだてより

2日(木) ゴーヤチャンプルー(かつおぶし)

今が旬のゴーヤ(「にがうり」とも言います)を使った、沖縄県の家庭料理です。ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。



10日(金) 夏野菜のカレーライス

夏野菜とは、夏に旬をむかえる野菜のことです。夏野菜には、水分やミネラル、ビタミン類が多く含まれており、夏バテをふせぐはたらきがあります。今回のカレーライスにはかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが使われています。

