

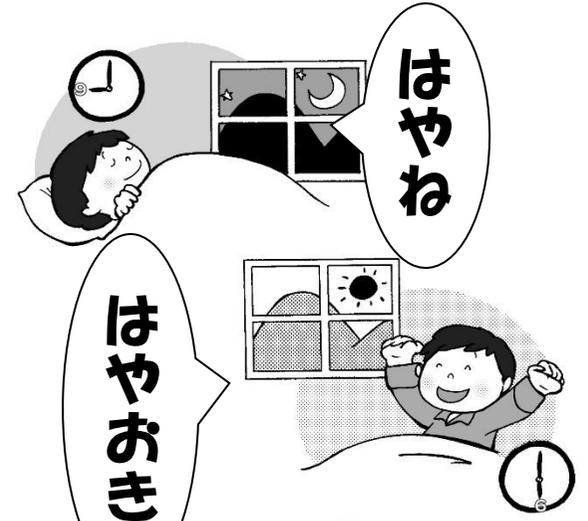


# いただきます



令和3年 5月号  
大阪市立福島小学校

みなさんは、毎日しっかり朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、私たちの体にとって、とても大切な食事です。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、元気に毎日をすごしましょう。



# 朝ごはんを食べよう

## 朝ごはんて体のスイッチをいれよう!!

### 体が目覚める

私たちの体は、眠っている間は体温が低くなっています。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体が動きやすい状態になります。



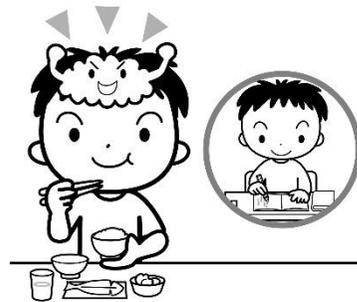
### おなかスッキリ

朝ごはんを食べると、胃や腸が動きだします。すると、腸の中にたまっていたウンチが押し出されて、登校前にすっきりと排便できます。



### 栄養補給でパワー全開

晩ごはんて補給したエネルギーは、眠っている間に消費されてしまいます。脳にはたくさんエネルギーが必要なので、朝ごはんを食べてしっかり栄養補給しないと、授業に集中できなくなってしまいます。



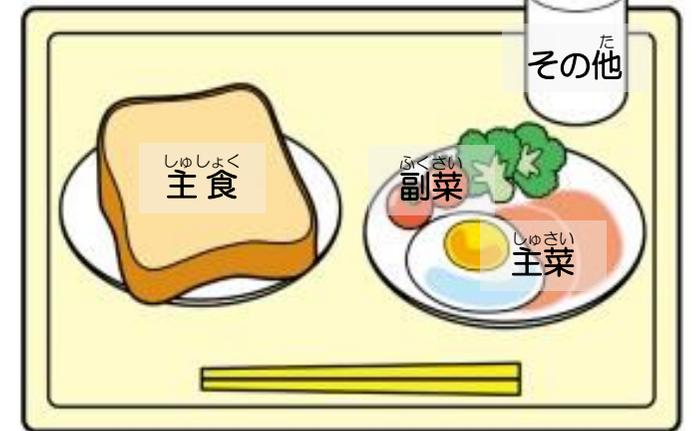
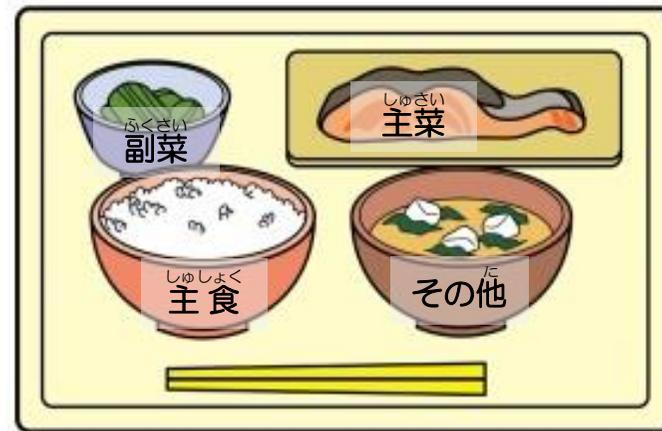
## どんな朝ごはんが11のかな...

次の3つがそろると、栄養のバランスがよくなります。

**主食** (ごはんやパン、めん類、シリアルなど)

**主菜** (肉や魚、卵などを使ったおかず)

**副菜** (野菜や豆類、海そうなどを使ったおかず)



**主食**は、勉強や運動などをがんばるためのエネルギーになります。

**主菜**は、たんぱく質を多く含み、じょうぶな体をつくれます。

**副菜**は、ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整えます。

あやうはん

