



いただきます

令和4年5月号
大阪市立福島小学校

しっかり食べよう！朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べると…

体温が上がります。



寝ている間に下がっていた体温が上がるので、元気に体を動かすことができます。

脳にエネルギーがとどき、勉強に集中できます。



ごはんやパンに含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。

排便しやすくなります。



朝ごはんを食べることで、腸が活発に動いてうんちが出やすくなります。

何も食べていない人は

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、まずは何か食べることから始めましょう。冷蔵庫の中や家にあるもので、手軽に食べられるものから始め、食べる習慣がついたら、少しずつ品数を増やしていきましょう。



新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？
生活リズムをくずさず、元気に過ごすために、休みの日も早ね、早起き、朝ごはんを心がけましょう。



5月のこんだてより

25日(水) 【えんどうの卵とじ】



えんどうがたくさんとれて、おいしいのは春から夏の初めにかけてです。
えんどうは給食室で、さやから豆を取り出して調理しています。

どんな朝ごはんを食べたらいいのかな？

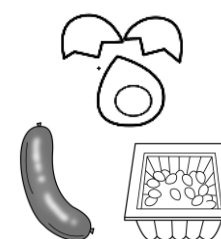
主食

ごはん・パン
めん・シリアル



主菜

肉・魚・卵・豆
豆製品を使った料理



副菜・汁物・果物

副菜は、野菜(緑のグループの食品)や
いも、海藻が多い料理



主食・主菜・副菜を
そろえましょう。

