



令和6年6月号
大阪市立福島小学校

いただきます 朝ごはんを食べよう



朝ごはんを
しっかりと
食べよう

みなさんは毎日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。朝ごはんをしっかりと食べることで1日を元気に過ごすためのスイッチが入り、活動的に過ごすことができます。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためのスイッチ！

体のスイッチ

体が温まって、朝から元気に体を動かすことができます。



頭のスイッチ

頭（脳）に栄養がとどき、頭のはたらきがよくなります。

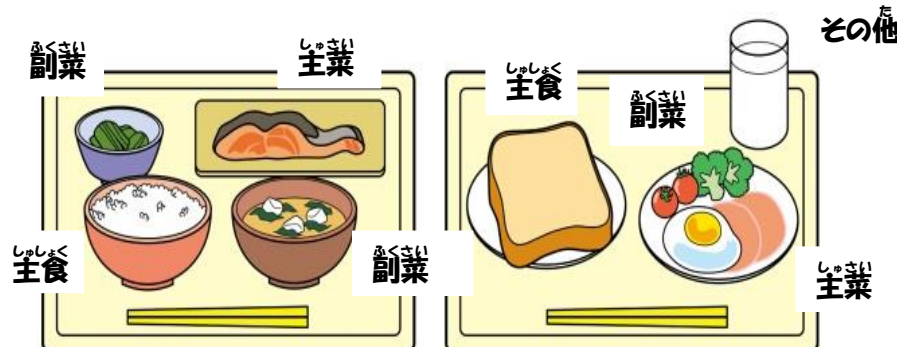


おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて便が出やすくなります。



こんな朝ごはんがおすすめです。（主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！）



次の3つがそろえると、栄養バランスがよくなります。
主食…ごはん、パン、めん、シリアルなど
主菜…肉や魚、たまご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
※牛乳やくだものなども加えるといいですね。

6月のこんだてよい

6月5日（水）

「クインシーメロン」

メロンには食べる部分がみどり色のものと、オレンジ色のものがあります。



クインシーメロンはオレンジ色をしています。皮の表面はみどり色で、あみ目のもようがあります。名前の由来は女王をあらわす「Queen」と健康をあらわす「Healthy」を組み合わせで作られました。

体の中の時計のおはなし

私たちの体の中には「体内時計」という仕組みがあり、1日のリズムを生み出します。

しかし、この「体内時計」は、夜更かしなど不規則な生活が続けると、実際の生活リズムにズレが出て体調不良や感情が不安定になりやすくなると言われています。

早寝



生活リズムを
ととのえて元気に
過ごそう。

早起き



朝ごはん