

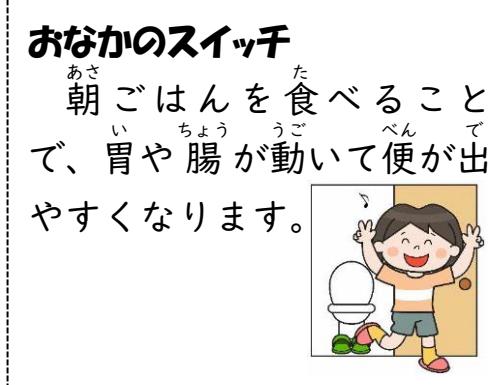


あさ 朝ごはんを食べよう

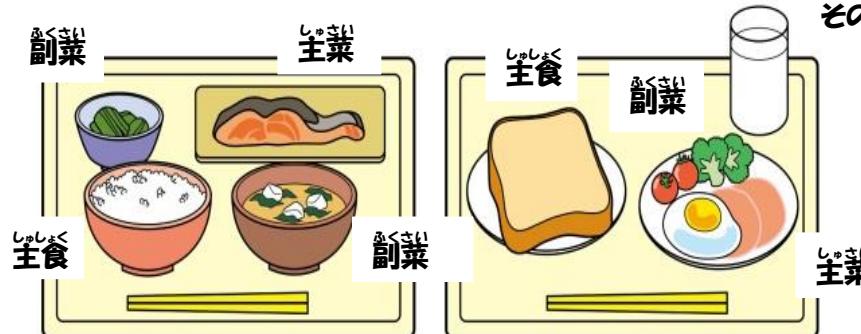
みんなは毎日朝ごはんを食べていますか。

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！



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つがそろうと、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、海藻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。



あさ 朝ごはんを
しっかりと
食べよう

令和6年6月号
大阪市立福島小学校

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」を組み合わせて作られました。

からだなかとき 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を続けると、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。

はやね 早寝



せいかつ 生活リズムを
ととのえ はげんきに
整えて元気に
過ぎよう。



はやお 早起き

あさ 朝ごはん