



いただきます

あさ た 朝ごはんを食べよう

令和7年5月号
大阪市立福島小学校



しんがっき はじ 新学期が始まり、1か月がたちました。つかれが出てくる人もいるのではないのでしょうか。
げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためにも、生活リズムをととのえて、毎日しっかり朝ごはんを食べ
ましょう。

あさ た い 朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう！

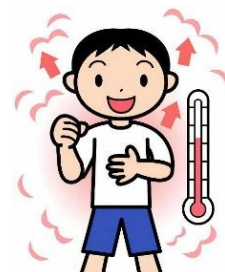
あたま 【頭のスイッチ】

あさ 朝ごはんをぬいてしまうと脳はエネルギー不足になり、授業に
しゅうちゅう 集中できなくなります。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーが
はこ 運ばれることで頭のスイッチが入り、集中力が高まります。



からだ 【体のスイッチ】

ねむっている間に体温は低くなります。朝ごはんを食べることで
からだ 体のスイッチが入り、体温を上げて体の働きを活発にします。



【おなかのスイッチ】

あさ 朝ごはんを食べることで、胃や腸が動きだしておなかのスイッチが
はい 入り、便が出やすくなります。



がつ
5月のこんだてよい

22日(木) グリーンアスパラガスのソテー

グリーンアスパラガスのしゅんは春です。

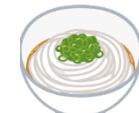
しゅんとは野さいやくだもの、魚がたくさんとれる
きせつ 季節のことで、食べ物によってしゅんの季節は
ちがいますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。



しゅしよく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえると

バランスのよい朝ごはんになります

しゅしよく
主食



ごはんやパン、めん類などが主食となります。
べんきょう うんどう 勉強や運動などをするためのエネルギーになります。

しゅさい
主菜



にく さかな たまご 肉、魚、卵などを使った料理が主菜となります。
たんぱく 質を多くふくんでいて、じょうぶな体をつくれます。

ふくさい
副菜



や 野さいや海そうなどを使った料理が副菜となります。
ビタミンやミネラルをふくんでおり、体の調子をととのえます。

*その他にもくだものや牛にゅうもおすすめです。