



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



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でしょうか。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】

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】

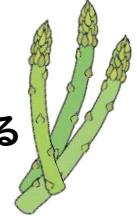
朝ごはんを食べることで、胃や腸が動きだしておなかのスイッチが入り、便が出やすくなります。



がつ 5月のこんだてより

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季節のことです。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。



しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえると
あさ バランスのよい朝ごはんになります

しゅしょく 主食



ごはんやパン、めん類などが主食となります。
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 つか りょうり しゅさい
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ります。

ふくさい 副菜



や かい つか りょうり ふくさい
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含んでおり、体の調子をととのえます。

*その他にもくだものや牛にぎゅうもおすすめです。