



令和8年9月  
大阪市立南大江小学校

## あさ た 朝ごはんを食べよう

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか。

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。

元気に1日をすごすためにも、朝ごはんを食べることは大切です。

食事、運動、睡眠のリズムを整えるために、毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



### ❖❖ あさ 朝ごはんでは3つのスイッチを入れましょう ❖❖

#### ① 頭のスイッチ

朝ごはんを食べると、のうにエネルギーが送られます。  
しっかり食べて集中力をアップさせます。



#### ② 体のスイッチ

朝ごはんを食べると、ねている間に下がった体温が上がります。  
元気に活動できます。



#### ③ おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激されて  
トイレに行きたくなります。おなかがすっきりして、  
体の調子がよくなります。



黄

ごはんやパンなどの「炭水化物」



赤

肉や魚、たまごなどの「たんぱく質」

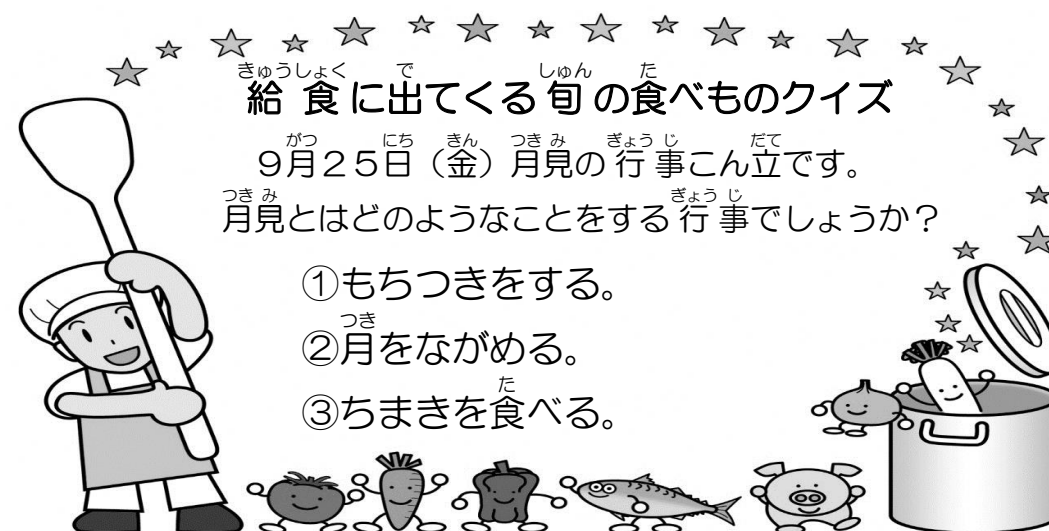
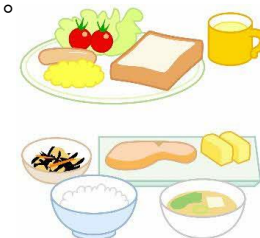


緑

野菜や果物などの  
「ビタミン、無機質（ミネラル）」



3つのスイッチが入るように  
組み合わせて、毎日食べ  
ましょう。



秋の夜更けに、月を見ながら行事です。  
②：中秋の名月「月見」