



令和7(2025)年 9月号
大阪市立北恩加島小学校

朝ごはんで元気な1日を スタートしよう!



いよいよ2学期が始まりました。みなさんは、毎日しっかりと朝ごはんを食べていますか。

体は、起きている時だけでなく、夜ねむっている間もはたらき続けています。

そのため、朝、目覚めた時にはエネルギー不足になっています。このまま何も食べずに学校へ行つても、勉強や運動に集中することはできません。

そこで大切なのが朝ごはんです！

朝ごはんを食べると、エネルギーが全身にいきわたり、元気がわいてきます。

朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

大切ですよ朝ごはん！ …朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！



食事をすることで、体が温まります。また、かむ動作が脳の血の流れをよくし、脳の活動を活性化します。体内に入った食べ物を消化するために内蔵も活動し始めます。

のう 脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！



ごはんやパンなどの主食に多く含まれているデンプンを分解してできるブドウ糖が、脳のエネルギー源です。ブドウ糖は、体にあまり貯蔵できません。朝ごはんを食べて、補いましょう。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！



夏休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べる事が、よい生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる！



朝・昼・夕と1日に3回食べることで、食事の栄養バランスがよくなります。特に1日に必要な野菜の量は300gと言われていますが、昼食と夕食だけでとることは、かなり大変です。朝ごはんでも野菜をしっかり食べましょう。

9月の給食より

つきみ 月見の行事献立

今年のお月見(十五夜)は、10月6日です。「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も月が美しく見える日だと言われています。お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形に似た団子を作り、その年にされたさといも、栗、柿、すすきなどをお供えします。給食では、9月26日に月見の行事献立が登場します。

【9月26日(金)】

- 一口がんもとさといものみそ煮
- 牛肉と野菜のいためもの
- みたらしだんご
- ごはん・牛乳

