

きゅうしょくだより

ちょう しょく

令和5(2023)年
大阪市立塚本小学校
8.9月号

朝食のはたらきを知ろう

まいにちちょうしょく
毎日朝食をとっていますか？朝食は一日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝食は、寝ている間に下がった体温が上がって活動しやすい状態にしてくれます。また、脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。しっかり朝食をとって、暑い夏も元気に過ごしましょう。

ちょう しょく

朝食のはたらき

① 元気がでる

たいおん あ
体温が上がって、
からだ うご
体が動きやすくな
ります。



② 集中力があがる

のう
脳にエネルギー
ほ きゅう
を補給します。



③ 便がでやすい

い ちょう うご
胃腸が動き、
はいべん
排便をうなが
します。



栄養のバランスのとれた朝食

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの の もの た ととの
主食・主菜・副菜・汁物、飲み物をそろえて食べるとバランスが整います。

しゅしょく 主食

ごはん、パン、おにぎり など



ふくさい 副菜

ひじきの煮もの、おひたし、サラダ など



しゅさい 主菜

めだまや ぎや ぎかな
目玉焼き、ソーセージ、焼き魚 など



しるもの の 汁物、飲み物

みそ汁、お茶、スープ など



9月のこんだてより

がつ にち か つき み ぎょうじ こんだて
9月26日(火)月見の行事献立

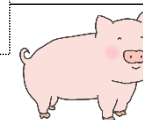
ひとくち
・一口がんとさといものみそ煮
ぎゅうにく や さい
・牛肉と野菜のいためもの



・みたらしだんご

ことし じゅうご や がつ にち きん
今年の十五夜は9月29日(金)です。

新食品が登場します！



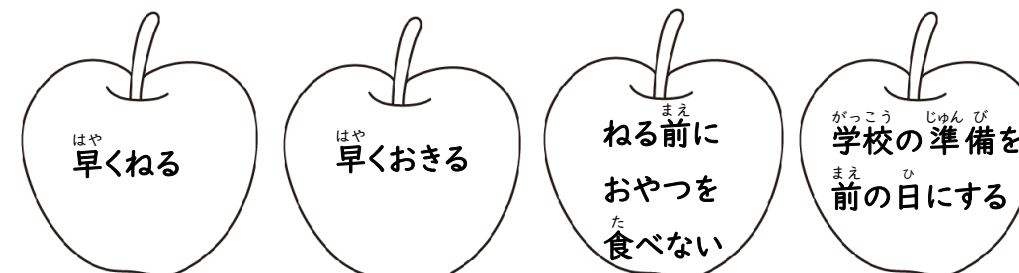
19日(火) 豚レバー(チップ)

だいず い こめ こ
大豆入りキーマカレーライス(米粉)に使用します。

27日(水) いもけんぴフィッシュ

こくさん
国産のかたくちいわしと、さつまいもの組み合わせ
です。

朝食をおいしくとるために...



できているりんごにいろをぬりましょう。いくついろをぬれるかな？
できていないりんごがあれば、明日からがんばりましょう。