

きゅうしょくだより

ちょう しょく

令和5(2023)年
大阪市立塙本小学校
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、ね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してくれます。また、脳にエネルギーが補きゅう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元気がてる

たいおん 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 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。

主食

ごはん、パン、おにぎりなど



主菜

めだまや めだまや 煎餅焼き、ソーセージ、焼き魚など



副菜

ひじきの煮もの、おひたし、サラダなど



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 9月26日(火)月見の行事献立

- 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



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)

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。



朝食をおもしろくとるために…



できているりんごに色をぬりましょう。いくつ色をぬれるかな？
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。