

きゅうしょくだより

令和6年9月 No.5
 大阪市立大隅東小学校
 (作成：東淀川区栄養教職員)

あさ 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、すいみん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。

給食に出てくる旬の食べものクイズ

9月10日(火) 月見の行事こん立です。
 月見とはどのようなことをする行事でしょうか？

- ①もちつきをする。
- ②月をながめる。
- ③だんごを食べる。

「中秋の夜、月をながめる行事です。」
 ②：「中秋の夜、月をながめる行事です。」

朝ごはんの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しょう。

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、いやちょうがしげき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。

どのような朝ごはんがいいのかな

