

# きゅうしょくだより

令和8(2026)年7月 No.4  
大阪市立 豊新小学校  
(発行:東淀川区栄養教職員)

## あさ 朝ごはんのはたらきについて知ろう

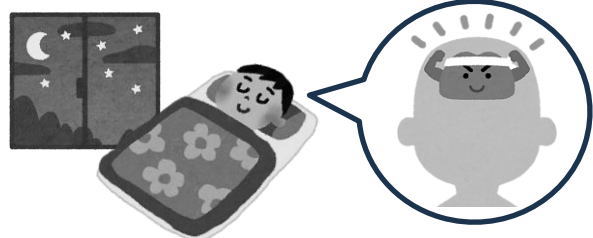
みなさんは、毎日しっかり「朝ごはん」を食べていますか。

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための「スイッチ」です。

朝ごはんが私たちの体でどのようなはたらきをしているのか、3つのスイッチに分けて紹介します。



### あたま 頭のスイッチ



私たちの脳は、ねむっている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時の脳にはエネルギーがありません。

朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーが補給され、頭がすっきりして勉強に集中することができます。

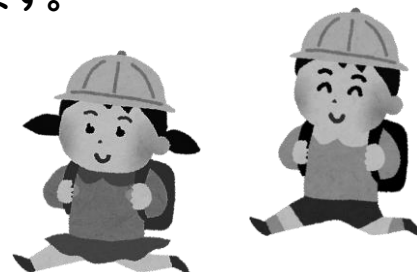


### からだ 体のスイッチ



朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。

体が動きやすくなり、元気に活動することができます。



### おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、便が出やすくなります。

おなかの調子が整うことで、1日を気持ちよく過ごすことができます。



## 7月の献立より

7月1日(水) ゴーヤチャンプルー

6月から8月が旬(たくさんとれて、おいしい時期)のゴーヤ(「にがうり」ともいいます)を使った、沖縄県の家庭料理です。ゴーヤにはビタミンCが多くふくまれています。



7月9日(木) 夏野菜のカレーライス

夏野菜とは、夏に旬をむかえる野菜のことです。夏野菜には、水分や無機質(ミネラル)、ビタミン類が多くふくまれており、夏バテを防ぐはたらきがあります。夏野菜のカレーライスには、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが使われています。

