

きゅうしょくだより

令和6年9月 No.5
 おおさか しりつとよさとみなみしょうがっこう
 大阪市立豊里南小学校
 さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしゅくいん
 (作成：東淀川区栄養教職員)

あさ た 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。
 右のグラフは、1学期に豊里南小学校のみなさんに
 聞いたアンケートの結果です。毎日食べない人もいま
 した。

げんきに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。

いいえ

14%

はい

あさ 朝ごはんは毎日食べて
 いますか？

86%

0% 20% 40% 60% 80% 100%
 ぐんぐんすくすくからだチェックしらべ(豊里南小学校)

❖❖ あさ 朝ごはんて3つのスイッチを入れましょう❖❖

① 頭のスイッチ

あさ 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。



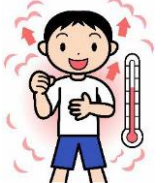
き
黄

ごはんやパンなどの「炭水化物」



② 体のスイッチ

あさ 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。
 げんき 元気に活動できます。



あか
赤

にく さかな 肉や魚、たまごなどの「たんぱくしつ」



③ おなかのスイッチ

あさ 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、
 からだ 体の調子がよくなります。

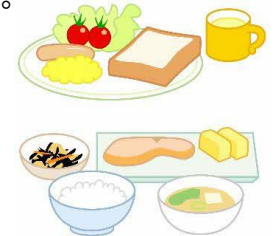


みどろ
緑

や 野さいやくだものなどの
 「ビタミン、むきしつ(ミネラル)」



3つのスイッチが入るよう
 に組み合わせて、毎日食べ
 ましょう。

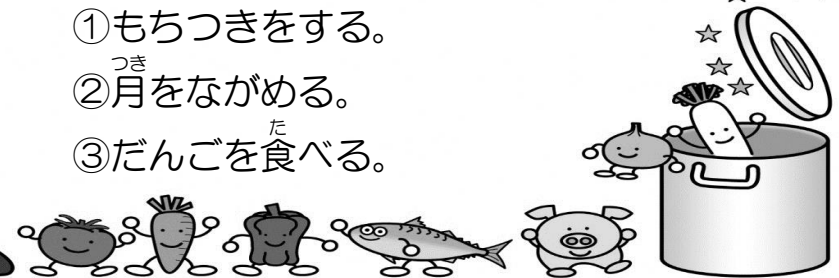


給食に出てくる旬の食べものクイズ

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。



°ふく 重 だ 9月10日 月見の行事こん立です。
 うかふきい 月をながめる ② : 月見
 秋の夜更け 月見の行事こん立です。

❖❖ どのような朝ごはんがいいのかな❖❖

