

きゅうしよくだより

れいわ ねん
令和8(2026)年
おおさか しりつ しょうがっこう
大阪市立小路小学校
がっごう
7月号

あさ 朝ごはんのはたらきについて知ろう

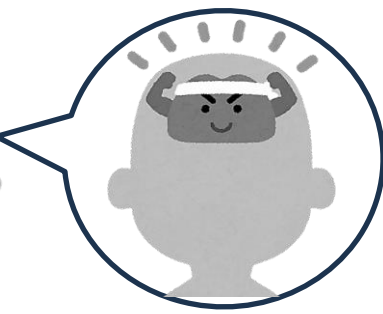
みなさんは毎朝しっかり「朝ごはん」を食べていますか？

朝ごはんは、一日を元気にスタートさせるためのスイッチを入れてくれます。

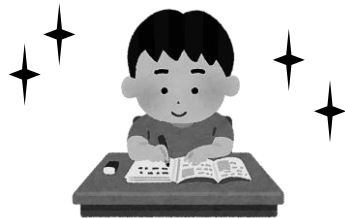
朝ごはんが私たちの体でどんなはたらきをしているのか、3つのスイッチを紹介します。



のう
脳のスイッチ



私たちの脳は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時の脳はエネルギーがからっぽです。



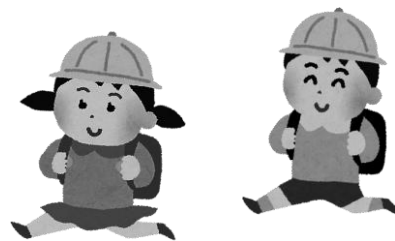
朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーが補給され、勉強に集中することができます。



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



朝ごはんを食べることで、胃や腸が動き出し、便が出やすくなります。



おなかの調子がととのうことで、一日を気持ちよく過ごすことができます。

がっ 7月のこんだてより

ふつか もく
2日(木) ロモ・サルタード

令和6年度学校給食献立コンクール最優秀賞に選ばれた献立です。ペルー料理のひとつで、「ロモ」はロース肉、「サルタード」は炒め料理という意味です。年に1回のみ使用できる赤ピーマンが入っています。

じゅうよっか か
14日(火) ゴーヤチャンプルー

今が旬のゴーヤ(「にがうり」とも言います)を使った、沖縄県の家庭料理です。ゴーヤにはビタミンCが多く含まれています。

