

# きゅうしょくだより

れいわ  
令和6(2024)年8・9月号  
ねん  
がつごう  
おおさか  
大阪市立巽小学校

## あさ た 朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんには、ねている間に休んでいた体を目覚めさせ、元気に活動できるようにする  
あいだ やす からだ めざ げんき かつどう  
はたら 働きがあります。朝ごはんを食べると、体が動きはじめ、よいことがたくさんおこります。  
あさ 朝ごはんを食べて、元気に一日のスタートを切れるようにしましょう。そうすると、朝から  
げんき 元気にすごすことができます。

### ◇朝ごはんの働き◇

#### 1. 体が動きやすい体温になる。

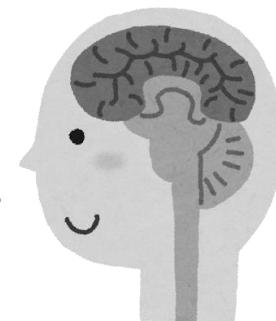
ねている間に体温は下がります。  
朝ごはんを食べると体温が上がり、活動しやすい体温になります。



★元気に活動することができます。

#### 2. 脳が活発に動きはじめる。

脳はねている間も動いているので、  
朝にエネルギーを補給しないといけません。  
朝ごはんは脳のエネルギー源になります。



★勉強に集中することができます。

#### 3. 便が出やすくなる。

朝ごはんを食べることで、胃や腸が動きはじめ、便が出やすくなり、おなかの調子  
が整います。



★気持ちよく活動することができます。

### 8・9月のこんだてより

#### ・8月29日(木) ビーフカレーライス



人気のビーフカレーライスです。暑い夏でも食べやすいように、  
「野菜のピクルス」と「ぶどうゼリー」を組み合わせています。

#### ・9月13日(金) 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
- みたらしだんご

いもやだんごを  
使ったこんだてです。

#### 朝ごはんをおいしく食べるためやってみよう!

早ね早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくるようにしましょう。そして、  
朝ごはんをしっかり食べて一日を始めましょう。

#### 調べてみよう「朝ごはん」

- ★朝ごはんを食べていますか。あてはまる□に✓を書きましょう。  
□毎日食べる □食べることが多い □食べないことが多い
- ★朝は何時ごろに起きますか。

時 分ごろ

- ★夜は何時ごろにねますか。

時 分ごろ

- ★食べた(食べたい)朝ごはんを絵で描きましょう。  
黄・赤・緑のグループの食べ物がそろっているか調べましょう。

