

きゅうしょくだより

令和6(2024)年8・9月号
大阪府立 巽 小学校

あさ 朝ごはんを食べよう



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。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。

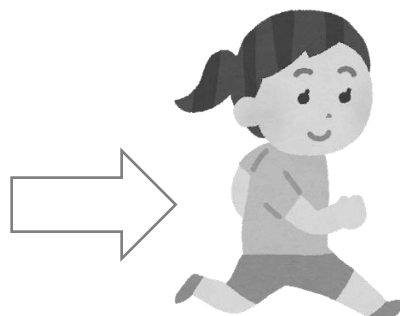
脳はねている間も動いているので、朝にエネルギーを補給しないといけません。朝ごはんは脳のエネルギー源になります。



★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にやってみよう!

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。