きゅうしょくだより



大阪市立長池小学校　令和８年　９月

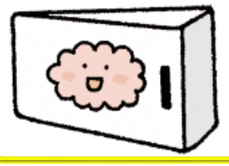
朝ごはんを食べよう！

2学期がはじまりました。夏休みの間も「早ね・早起き・朝ごはん」をつづけられましたか。朝ごはんをしっかりと食べて、よい生活リズムで元気な学校生活をスタートさせましょう。

朝ごはんのはたらき

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります。

★頭のスイッチ★



のうは、ねている間もはたらいています。朝ごはんを食べて、のうにエネルギーをいきわたらせ、すっきり目ざめられるようにしましょう。

★体のスイッチ★



ねている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上がり、活動しやすい体になります。

★おなかのスイッチ★



朝ごはんを食べることで、いやちょうが動き出し、べんが出やすくなります。

きゅうしょく☆メモ

月見の行事こん立　９月16日(水)

きゅうれき（昔のこよみ）の8月15日（今年は9月25日）は、「十五夜」や「中秋の名月」とよばれ、月が美しく見えるときです。しゅうかくしたいもやだんごなどを美しい月に見立ておそなえし、1年のほう作に感しゃしてきました。



- ひとくちがんもとさといものみそに
- ぎゅうにくとやさいのいためもの
- みたらしだんご　ごはん　ぎゅうにゅう

バランスのよい朝ごはんを食べよう

黄・赤・緑のグループの食べ物をバランスよくそろえて、3つのスイッチを入れましょう。

黄　エネルギーのもとになる



ごはん　おにぎり　パン　など

赤　体をつくるもとになる



なっとう　目玉やき　やき魚　ヨーグルト　など

緑　体の調子を整えるもとになる



バナナ　野菜サラダ　ミニトマト　おひたし　など

朝ごはんを食べるためには、早起きをして、時間にゆとりをもつことが大切です。早ね早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ元気にすごしましょう。

