

# 食育つうしん

9月

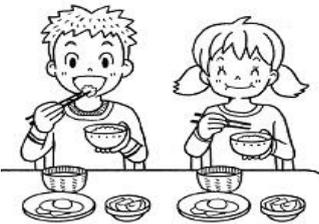
発行：大阪市立東中学校

## 毎日、朝食を食べよう！

みなさんは、毎日朝食を食べていますか。

成長期の中学生が健やかに成長し、勉強や運動を頑張るためには、朝食を食べることが重要です。この機会に、朝食の大切さを再確認し、栄養バランスの良い朝食について考えてみましょう。

### ①振り返ってみよう！



あなたは、どのくらい朝食を食べていますか？

- 毎日食べる
- 1週間に4～5回食べる
- 1週間に2～3回食べる
- ほとんど食べない

### ②毎日、朝食を食べることで得られる効果について知ろう！

其の一  
スラスラと勉強ができる



☆脳にエネルギーが補給され、脳が活発に働きだします。

其の二  
ハツラツと運動ができる



☆睡眠中に下がった体温が上がリ、活動できる状態になります。

其の三  
おなかがスッキリする



☆消化器系が動き出し、腸が刺激されて便通がよくなります。

### ③どのような朝食を食べたら良いのだろう？

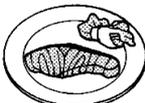
ア 主食

ごはん、パン  
めん類など



イ 主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



ウ 副菜

野菜、  
きのこ、  
海藻、いもなど



エ 汁物

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など



☆☆☆栄養バランスが大切です。ア～エをそろえましょう！☆☆☆

### ④毎日、朝食を食べるためのポイント！

◎早寝・早起き（食べる時間を確保！）

◎食べる習慣をつける！

◎夜食を食べ過ぎない！

～毎日、朝食を食べて、勉強や運動を

頑張っていきましょう!!～

9月は

「大阪市朝食月間」です！