

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立新東淀中学校

朝食の大切さを考えよう

○朝食にはどんな働きがあるでしょう。

イキイキ運動

●睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。

スラスラ勉強

●脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動き出します。

スッキリおなか

●消化器系が活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

○自分がよく食べている朝食（1食分）を書いてみよう。

③副菜

②主菜

①主食

④汁物/飲み物



＜朝食を食べないことがある人へ＞

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

＜毎日朝食を食べている人へ＞

○栄養バランスがよくなるように①～④がそろった食事を目指しましょう。

① パワーの源：主食

ごはん・パン・めん類
など



②筋肉や血の源：主菜

目玉焼き・焼き魚・納豆
ウインナーなど



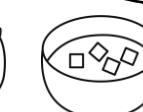
③体の調子を整える：副菜

野菜サラダ・おひたし
果物など



④汁物/飲み物

みそ汁・スープ・牛乳など



栄養バランスのよい朝食を食べて1日を元気に過ごそう！