

# 食育つうしん

9月

発行：大阪市立桃谷中学校

## 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って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。

### スッキリオなか

- 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>

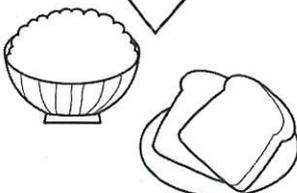
### 朝食が食べたくなるポイント

- ★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

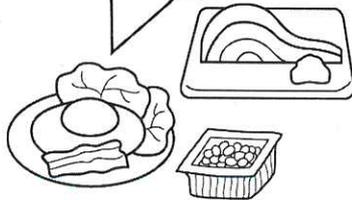
<毎日朝食を食べている人へ>

○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。

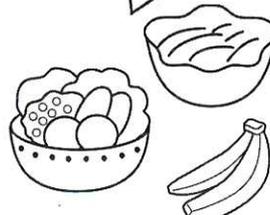
① パワーの源：主食  
ごはん・パン・めん類  
など



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！**

