

食育つうしん

9

月

発行：大阪市立松虫中学校

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。

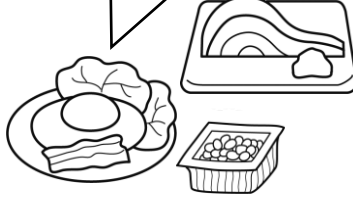
① パワーの源：主食

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！