

しょくいくだより

平成 29 年 9 月
京田辺市学校給食委員会

あさ 朝ごはん
にち げんき 1 日を元気にスタート!



1 日 3 回の食事の中でも、朝ごはんは特に大切な食事です。朝ごはんは栄養をとるだけでなく、1 日を元気に過ごすために必要な役割を果たしています。

あさ 朝ごはんを食べると・・・

 脳にエネルギーが送られ、勉強に集中できる。

 体温があがって、血の流れがよくなり、活発に体を動かせる。

 腸が働きだし、排便ができる（うんちがでる）。

あさ 朝ごはんを食べるために・・・

いつも朝ごはんを食べていない、時間がなくて食べられない、朝は食欲がない、という人は、次のような工夫をしてみましょう。

「前の日の夜」



夕食の後のおやつや夜食はひかえる



早く寝る

「朝」



いつもより 10 分早く起きる



何か少しでも食べる習慣をつける

どんな朝ごはんを食べていますか？

自分が食べている朝ごはんの内容について考えたことはありますか？
今朝はどんなものを食べましたか？
何品ありましたか？思い出して書いてみましょう。

ぼくのわたしの朝ごはん

今日の朝ごはんは…



一品食べた

ごはんだけ
パンだけなど

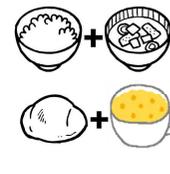



何かおかずを一品つけましょう。
パンにおかずをはさんだり、ごはんにおかずをのせて、どんぶりにするのもいいですね。



二品食べた

ごはん、みそ汁
パン、スープなど




肉・魚・卵などを使った料理はありましたか？
野菜は入っていましたか？
あと一歩でバランスの良い朝ごはんです。



三品以上食べた

ごはん、みそ汁、おかず、くだものなど




上の絵のように、いろいろな種類のおかずがあればとてもバランスの良い朝ごはんです。
1 日を元気にスタートできましたね！



おかずが足りない時は、ウィンナー、ゆで卵、サラダなど、かんたんなおかずでよいので食べるようにしましょう。

作るのがむずかしい場合は、前日の夕食のおかずの残りを食べるなど、少しの工夫をすることで、栄養バランスの良い朝ごはんになります。自分にできそうなことを考えて、チャレンジしてみましょう。