

しょくいくだより

平成 30 年 9 月
京田辺市学校給食委員会



あさ 朝ごはんを食べて



げんき 3つの元気スイッチを入れよう!

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。朝ごはんを食べると、1日を元気に過ごすための3つのスイッチが入ります。しっかり朝ごはんを食べて、毎日元気にすごしましょう。



あたま 頭のスイッチ

のう 脳にエネルギーが送られ、べんきょう しゅうちゅう 勉強に集中できる。



からだのスイッチ

たいおん 体温があがって、ち なが 血の流れがよくなり、げんき からだ うご 元気に体を動かせる。



おなかのスイッチ

ちよう はたら 腸が働きだし、はいべん 排便ができる(うんちがでる)。



なかなか朝ごはんを食べられない人は参考にしよう!

きちんと朝ごはんを食べるために...



ゆうしょく あと 夕食の後のおやつや やしょく 夜食はひかえる

あさ 朝におなかがすく

はや ね 早く寝る

はやお 早起きができる

いつもより 10分早く起きる

あさ 朝ごはんを食べる じかん なが 時間を長くとれる

なに すこ た 何か少しでも食べる しゅうかん 習慣をつける

からだ 体のリズムが整い、朝に しょくじ 食事ができる 体になる

あさ 朝ごはんがしっかり食べられる



やってみよう!

あさ かんせい 「スペシャル朝ごはん」を完成させよう!

じぶん たべたい りょうり く あ 自分が食べたい料理を組み合わせ「スペシャル朝ごはん」を完成させましょう。主食のグループから1つ、主菜のグループから1~2つ、副菜のグループから1~2つ選んで組み合わせると、バランスの良い朝ごはんになります。

しゅしょく 主食 1つ

エネルギーのもとになる



しゅさい 主菜 1~2つ

からだ つく 体を作るもとになる



ふくさい 副菜 1~2つ

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える



あさ スペシャル朝ごはん

さらに、ぎゅうにゅう 牛乳などの飲み物や、スープ、汁物を組み合わせてもいいね!

