

しょくいくだより

令和元年9月  
京田辺市学校給食委員会

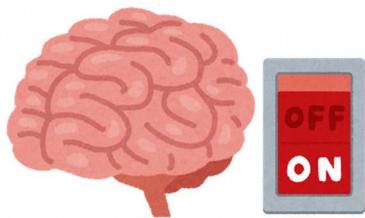
あさ た  
朝ごはんを食べて



めざ  
3つの目覚ましスイッチオン

1日3回の食事の中で、特に大切なのが「朝ごはん」です。朝ごはんを食べることは、栄養をとるだけでなく、朝に体のスイッチが「オン」になります。

のう  
脳のスイッチ



あたま  
頭にエネルギーを送ら  
れ、脳が目覚める。

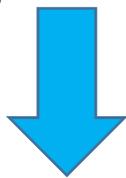


べんきょう しゅうちゅう  
勉強に集中できる。

からだ  
体のスイッチ

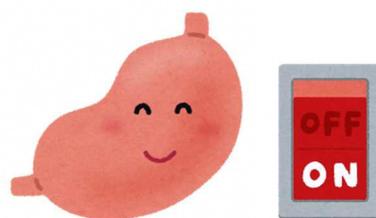


たいおん あ ち なが  
体温が上がって、血の流  
れがよくなり、体が目  
覚める。

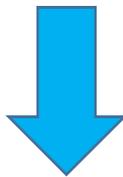


かっぱつ からだ うご  
活発に体を動かすことが  
できる。

おなかのスイッチ



ちよう うご だ  
腸が動き出し、おなか  
が目覚める。



はいべん  
排便ができる。  
(うんちがでる)

あさ  
朝ごはんは  
どんなものを食べたらいいの？

ふくさい  
副菜



しゅさい  
主菜

しゅしょく  
主食



しるもの  
汁物

しゅしょく  
主食・・・ごはん、パン、麺類など  
しゅさい  
主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などのおかず  
ふくさい  
副菜・・・野菜、海藻、きのこ、果物などのおかず  
+ しるもの  
汁物



く あ かんが  
組み合わせを考 えてバランスの良い朝ご  
はんを食べてよう！！  
しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの  
主食・主菜・副菜に汁物をつけるとさらに  
からだ よ あさ  
体に良い朝ごはんになるよ。

あさ た  
朝ごはんをゆっくり食べるために...

じかん  
時間がなくて食べられない人、食べていても早食いをしている人はいませんか？  
こころ あ  
心当たりがある人は、もう少しだけ早く起きる努力をしましょう！できるだけ早く寝るよ  
うにし、目覚まし時計の時間を早く鳴らすようにするなどの工夫をし、あと10分早く起き  
るだけで、朝ごはんをゆっくり食べることができます。  
じぶん あさ す かた ふ かえ あさ た  
自分の朝の過ごし方を振り返り、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

