

# スクールランチ

## 2月



# 食事とけんこうのかかわりをしよう

寒い季節、温かい朝ごはんをしっかりと食べましょう。  
朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、体があたたかくなります。1月の学習を思い出して、毎朝食べる朝ごはんを見直しましょうね。

## 一日のはじまり、朝ごはんをしっかりと食べよう！

### げんき あいことば 元気の合言葉！

げんき す  
元気に過ごすために、毎日  
3つを心 がけましょう！

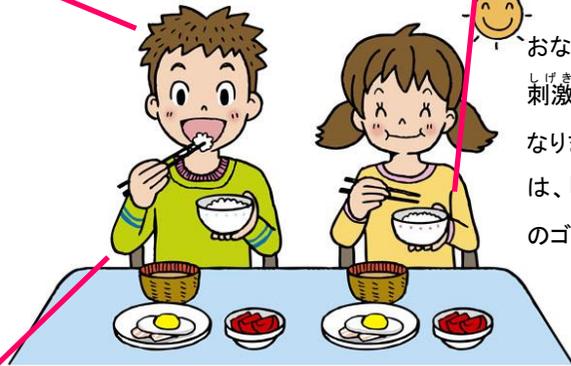


はみがきもわすれずにね

## 朝ごはんを食べると 体にいいことがたくさん！

### あたま 頭

脳のエネルギーとなり、勉強に集中できます。  
かむ、におう、味わうなど、五感も刺激されて目が覚めます。



### おなか

おなかの中(胃や腸)が刺激されて、便通がよくなります。朝ごはんの後は、「おなかすっきり！」のゴールデンタイム！

### からだ 体

体が温まり、元気に活動するための準備が整います。  
体のリズムが整い、自分の能力を発揮するのに役立ちます。

## 朝ごはんを3つそろえて食べましょう！

主食・主菜・副菜の3つがそろった朝ごはんを食べることで、栄養バランスがよくなり、元気な活動ができる健康な体をつくれます。

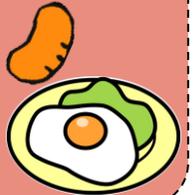
### ① 黄色の食べもの (主食)

(例) ごはん  
おにぎり  
パン



### ② 赤の食べもの (主菜)

(例) 白玉焼き 卵焼き  
ウィンナー 焼き魚



### ③ みどりの食べもの (副菜)

(例) 野菜入りのみそ汁・スープ  
サラダ おひたし



### + くだもの・乳製品



### 組み合わせの例

- ・納豆ごはん (主食+主菜)
- ・わかめと白ねぎのみそ汁 (副菜)
- ・みかん (くだもの)
- ・ヨーグルト (乳製品)

- ・チーズトースト (主食+乳製品)
- ・白玉焼き (主菜)
- ・野菜スープ (副菜)
- ・いちご (くだもの)

いろいろ組み合わせ食べてみてね

