

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

2024. 2月 泊小学校

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!

げんきにす
元気に過ごすために、毎日
3つを心
3つを心がけましょう!

はみがきもわすれずにね

はやね



はやあ



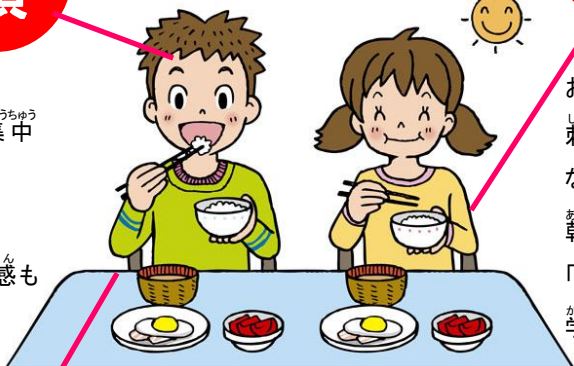
あさ



朝ごはんを食べると、体にいいことがたくさんあるね!

あたま 頭

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



おなか

おなかの中(胃や腸)が
しげき
刺激されて、便通がよ
くなります。
あき
朝ごはんの後は、
「おなかすっきり!」で
がっこう
学校に登校しましょう。

からだ 体

からだ
体が温まり、げんき
元気に活動するための準備が整います。
からだ
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!

しゅよく・しゅさい・ふくさい
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、げんき
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) 目玉焼き 卵焼き
ウィンナー 焼き魚



+ くだもの ・乳製品



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



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 (主食+乳製品) (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)
- ・目玉焼き (主菜)
- ・野菜スープ (副菜)
- ・いちご (くだもの)

いろいろ
組み合わせで食べてみてね

