

スクールランチ

2月

2025. 2月 泊小学校



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、元気に過ごせます。毎朝食べる朝ごはんを見直しましょう。

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！

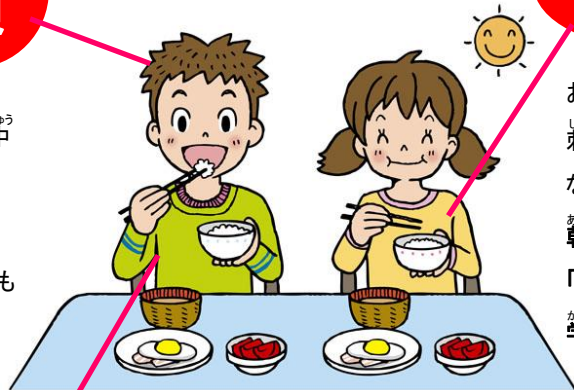
はみがきもわすれずにね



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！」で学校に登校しましょう。

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) 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



体を温めてくれたり、排便習慣が整ったり、よいことづくめです。

いろいろ組み合わせさせて食べてみてね。

