

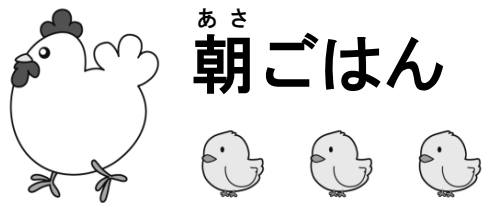
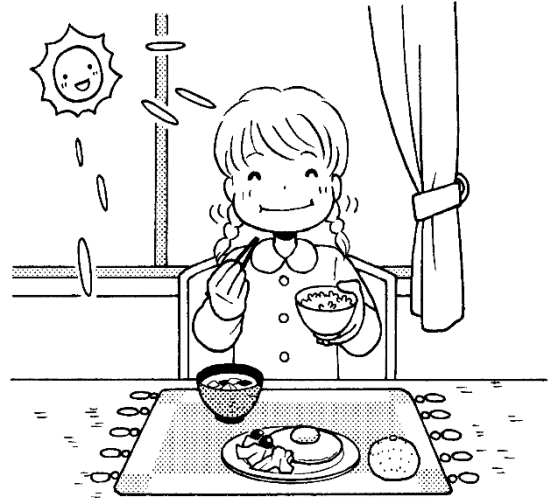
# しよく いく がっこう 5月号

## 食育つっしん

あさ  
朝ごはんを  
しっかり食べよう

あさ げんき にち  
朝ごはんではげんに1日を  
スタートしよう！

あさからだるい、しゆうちゆうりよくひとは  
いませんか？ 朝ごはんを食べると、におい  
をかいたり、かんだり、あじわったり、のみ込  
んだりすることで脳が刺激を受けます。さら  
に、いちょううごはじたいおんあからだぜん  
胃腸が動き始め、体温が上がって、体全  
たいめざめしていきます。いつもよりすこしはや  
起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生  
かつリズムをととのえましょう。



あさ なに た  
朝ごはん 何を食べれば

いいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

<p>③ 副菜</p> <p>ふくさい やさい 野菜、くだもの果物など</p>	<p>② 主菜</p> <p>しゆさい さかなりょうり 魚料理、にくりょうり 肉料理、たまごりょうり 卵料理など</p>
<p>① 主食</p> <p>しゆしよく ごはん、パン めん類など</p>	<p>④ 汁物</p> <p>しるもの しる 味噌汁、スープ、ぎゅうにゅう 牛乳など</p>

あさ たいせつ  
朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！