

# 食育っしん

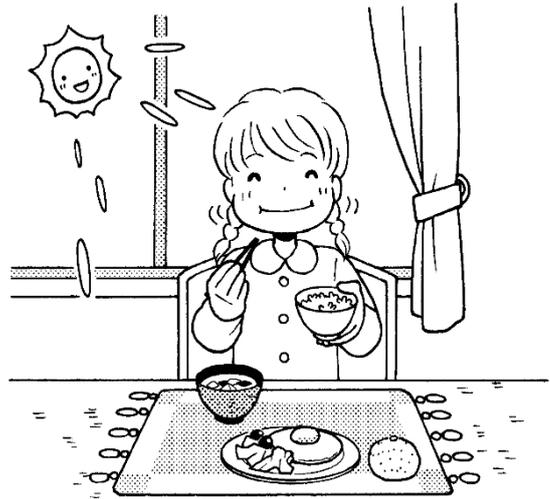
がっこう  
5月号

畑田小学校

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 元気に 1日 を  
スタートしよう！

あさから だるい、しゅうちゅうりょく 集中力が ないという 人は いませんか？ あさごはん を 食べると、におい を かいだり、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 め、たいおん 体 温 が 上 が っ て、からだ ぜん 体が 目 覚 め て い きます。い つ も よ り す べ 早く 起 きて、あさ 朝 ごはん を しっかり 食 べ、1日 の 生 活 リズ ム を と の の え ま し ょ う。



あさ  
朝ごはん

なに た  
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。

③ 副菜  
ふくさい 野菜、くだもの果物など

② 主菜  
しゅきい 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

① 主食  
しゅしょく ごはん、パン めん類など

④ 汁物  
しるもの しる みそ汁、スープ、ぎゅうにゅう 牛乳など

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！