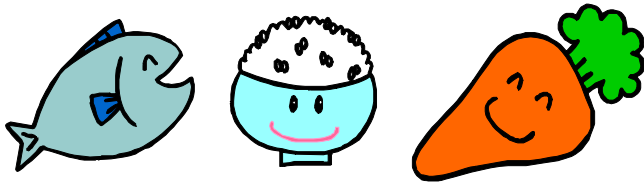


2023年 5月号

# 食育 つうしん

寝屋川市立和光小学校



1日のスタートは  
朝ごはんから

みなさんは朝毎日ごはんを食べていますか？ もしも、朝ごはんを食べなかったら、からだのエネルギーが少なくていつまでも元気が出てこないかもしれません。1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんを食べましょう。

## 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭の(脳)のスイッチ</p> <p>勉強する準備ができます。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に動くことができます。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動いて、うんちが出やすくなります。</p>
---------------------------------------	------------------------------------	--

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>黄色の食べ物 おもにエネルギーのもとになる</p> <p>ごはん・パン・めんなど</p>	<p>赤色の食べ物 おもに体をつくるもとになる</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>緑色の食べ物 おもに体の調子をととのえるもとになる</p> <p>野菜、きのこなどを多く使ったおかず</p>

## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間をつくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

