



# きゅうしょくニュース

令和2年7月 池田松川学校給食センター



## 朝ごはんは1日の元氣のもと!

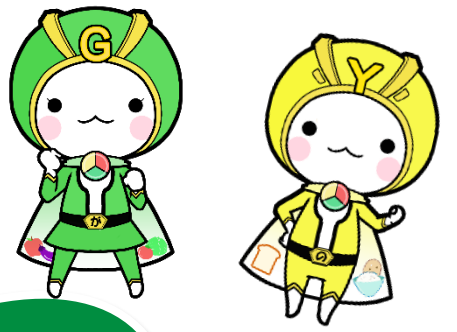
朝ごはんは、「手を動かして」「かんで」「飲み込む」、  
「見て」「においをかいで」「音を聞いて」「味わう」ことで、  
眠っていた体を起こし、元氣に1日を始めるために大切な食事です。

早寝早起き朝ごはん  
夏バテしないためにも  
チャレンジしてみよう!



①早寝 早起きで  
しっかり朝ごはんを食べよう

夜寝る時間が遅いと、朝起きられなくて  
食べる時間がとれません。  
まずは、早寝早起きの  
生活リズムをつくろう!



③主食 (ごはんやパン)  
主菜 (肉魚卵大豆製品のおかず)  
副菜 (野菜や果物) を食べよう

1日元氣に過ごすためには  
組み合わせも大切。  
主食+主菜=体のリズムがととのう  
主食+主菜+副菜=1日元氣に活動  
できて、眠りもスッキリ

②朝ごはんを食べて  
体のスイッチを入れよう

朝ごはんを食べると  
脳が目覚める  
体の調子が整う  
やる気と集中力が出る  
3つの体のスイッチが入ります。

いつもの朝ごはんに  
野菜のおかずはあるかな?  
野菜をプラスすると  
体の調子がととのうよ!

朝ごはん 毎日野菜 プラスして  
みんなで食べると 元氣がアップ!