

給食だよい

平成 30 年 5 月 30 日

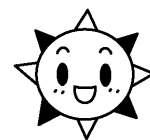
新潟市立赤塚小学校

あさ

朝ごはんは、3つのめざまし！！

のう

脳のめざまし！



脳のエネルギーになる「ブドウ糖」は、体の中に少ししかたく
わえられません。脳を活発にはたらかせるため、朝ごはんではエネ
ルギーを補給してあげましょう。

からだ

体のめざまし！

おなかのめざまし！

寝ているとき、人の体温は下がっています。朝ご
はんを食べると、体の中で熱が作られます。体温が
上がると体の調子よくなり、元気に動けます。

寝ているときは腸の動きが活発になり、
うんちが作られます。朝ごはんを食べると
おなか刺激され、うんちを外に出すきっ
かけになります。



おうちの人といっしょに

家にあると便利な朝ごはんの助っ人たち

○脳のめざましになるもの **ごはん、パン**

ごはんは1膳分150gをラップに包んで冷凍しておくと、500Wの電子レンジで約3分
で食べごろになります。

たまご とうふ なつとう かん

○体のめざましになるもの **卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ハム、ちくわやかまぼこなど**

そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすめです。

そう

○おなかのめざましになるもの **キャベツ、ほうれん草、きのこ、もやし、きゅうり、
レタス、カットわかめなど**

皮をむく必要がなく、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすめです。