



きゅうしょくだより

越前市北新庄小学校

しんりよく きせつ せつ あた かんきょう すこ な
 新緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まって1か月。新しい環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、つか 疲れがたまってくる時期でもあります。さいきん がつ きおん が高くなる日があるため、ねっちゅうしょう あぶ 熱中症で危ないことも…。れんきゅう せいかつ みだ たいちよう わる 連休で生活リズムが乱れて体調が悪くならないよう早起き朝ごはんを、よりよい生活リズムを続けて、まいにち げんき す からだ 毎日を元気に過ごせる体づくりをしていきましょう！

あせ 汗をかく習慣を身に付けよう！



げんき きほん 元気の基本！

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げんき す 毎日元気に過ごすためには、しょくじ 食事とすいみんをしっかりとすることが基本です。特に1日の始まりのしょくじ あさごはん は、ねむっていた脳と身体を目覚めさせ、かつどう はじめるためのエネルギーになります。また、きそくただい せいこう 正しい生活リズムを整える大切なはたらきもしていますので、ぜひ続けていきたいですね！

あさ 朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

えいよう 栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ	牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト
--------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------------

みなさんはごはんにどんなものを食べていますか？
 ごはんだけ、パンだけ…という人はいませんか？
 いそがしい朝ですが、少しでも早く起きて、主菜や汁物などのおかずがあるといいですね。具たくさんのみそ汁やスープはおかず代わりに、手軽にバランスが整いやすくおすすめです。

ゆう のこ れいとうしょくひん しほんひん かつよう
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



なやべつ あさ 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

朝、食べる時間がない時は…
 まずはがんばって、10分早起きしましょう。あさ ひかり にちゅう げんき かつどう 朝の光をあび、日中は元気に活動すること。ね はやくなり、はやね はやお 早起きの習慣がつかやくなり、いま すこ はやお 朝ごはんが、しっかり食べられるようになりますよ！



朝、おなかがすいていない時は…
 おそ じかん た 遅い時間に食べていませんか？ゆう ごはんは遅くならないようにしましょう。また、お菓子も同じように気をつけましょう。なら こと よるおそ ばあい 習い事などで夜遅くなってしまう場合は、しょくじ 食事を2回に分けて食べてもよいでしょう。



しょくいく 食育チャレンジ！

あさごはんを食べると身体によいことがあります。3つ〇をつけましょう。

①ウンチがでる <input type="checkbox"/>	②ねむくなる <input type="checkbox"/>	③頭がスツキリする <input type="checkbox"/>	④元気がでる <input type="checkbox"/>	⑤おこりっぽくなる <input type="checkbox"/>
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

カニリュウくんからひとこと
 あさごはんを食べると、1日元気に過ごすことができるよ★



2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12