

学童期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和8年

9月

No46

～朝ごはんを食べて元気いっぱいの1日を！～

あさ げんき かつどう あさ た たいせつ
朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

まいあさ あさ はん た しゅうかん あさ めざ
毎朝、朝ご飯を食べる習慣がつくと、朝はスッキリ目覚め、

べんきょう しゅうちゅう よる せいかつ ととの
勉強に集中でき、夜はぐっすり眠れるなど生活リズムが整います。

あさ た げんき にち
朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱいの1日をスタートさせましょう。



あさ た よ
朝ごはんを食べると良いことがたくさん！

スッキリ
めざ
目覚めます。



べんきょう うんどう
勉強・運動を
がんばれます。



おいしく、バランスよく
いただきます！



よる
ねむ
眠れます。



あさ
朝ごはんは、エネルギーになるもの、からだをつくるもの、からだの調子を整えるものを食べよう

からだ うご
体を動かすエネルギー(主食)

ごはん

うどん

パン

からだ しゅさい
体をつくる(主菜)

にく
肉

さかな
魚

たまご
卵

なっとう
納豆

ぎゅうにゅう
牛乳

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える(副菜)

やさい
野菜

くだもの
果物

きのこ

かいそう
海藻

つぎ しょくいく たの はっこうもと けんこうしょくいくけいかくすいしんいんかい
＊次の「食育ひろば」は、11月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

しょくいく はごろもこくさいだいがくがくせい いっしょ さくせい といあわ いずみおおつけんこう か
「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131