



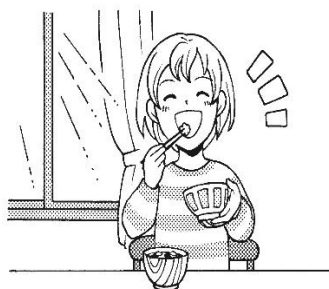
令和8年9月号

さいたま市立宮前小学校

☆お子様と一緒に読んでください。

毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べることは、私たちにとって、良いことがたくさんあります。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

～朝ごはんはパワーの源です！～



©少年写真新聞社2023

朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも、前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

～朝ごはんステップアップ～

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
朝ごはんを食べないことがある人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなど主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、1品増やしましょう。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を具だくさんにするすることで、栄養バランスがよくなります。

～とうもろこしの皮むき体験～

7月に旬のとうもろこしの皮むきを、2年生とすまいるの皆さんに体験してもらいました。むいた瞬間に「あまいにおいがする」、「ひげをきれいにとるのが大変」などの声が聞こえてきました。給食室であらって、切り、蒸して提供しました。

