



# かみかみもぐもぐ

岩西小学校 令和8年5月



こんげつ きゅうしょくもくひょう しょくじ まも  
今月の給食目標：食事のきまりを守ろう



## げんき 基本! 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 げんきにす すごすためには、しょくじ すいみん をしっかりとることが基本です。特に1日  
の始まりの食事である「朝ごはん」は、ねっていた ねむい 脳と体 を自覚めさせ、活動を始める  
ためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役  
割を果たしています。



### あさ ご 朝ごはんの効果

<p>ゆる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

### えいよう いしき 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかも  
しれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・  
卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さ  
らに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる  
習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

しゅしょく 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)

にく さかな たまご だいず  
肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

ゆう のこ れいどうしょくひん しはんひん 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!

