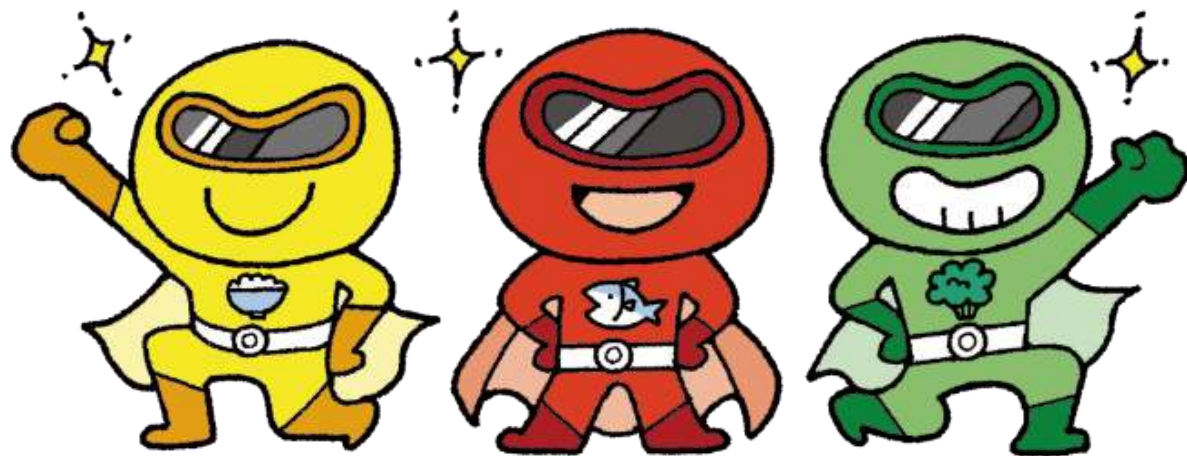


あたら きゅうしょくまん
新しい「給食マン」に
なまえ
「名前をつけてね」

希望をともに作りだす
横浜市立豊田小学校

ぱくぱく

とくべつごう
特別号②



ぜんかい

前回のすくすく・

ぱくぱく^{とくべつごう}特別号で



^{あさ}
「朝ごはん」と

^{せいかつりずむ}
「生活リズム」に

^{はなし}
ついてお話ししました。

こんかい ぜんかい はなし
今回は前回お話した

あさ
「朝ごはん」 について、

あさ
どのような朝ごはんを

た よ
食べたら良いかを

はなし おも
お話したいと思います。



ぜんかい ふくしゅう

〈 前回の復習 〉



あさ ひつよう りゆう
朝ごはんが必要な理由は

いちにち げんき みなもと
1日の元気の源になるからです。

あさ た ごぜんちゅう
朝ごはんを食べると、午前中に

かつどう じゅんび
活動するための準備がととのいます。

ぜんかい ふくしゅう

〈 前回の復習② 〉

あさ 朝ごはんをぬくと、え ね る ぎ - ぶそく エネルギー不足で

しゅうちゅうりょく か つか 集中力が欠けたり、疲れれたり、

いらいらしたりするなどの

えいきょう 影響があります。

まいにち げんき す 毎日元気に過ごすために

あさ か た 朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



あさ た 〈 朝ごはんを食べよう! 〉

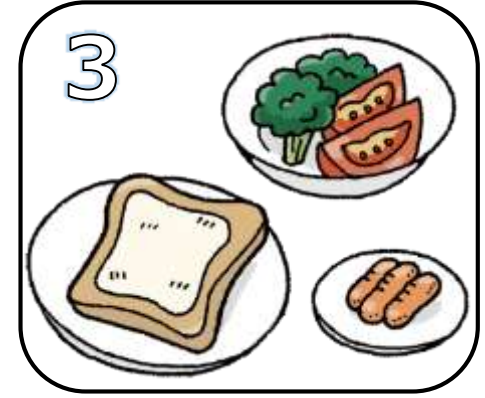
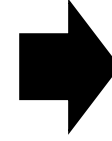
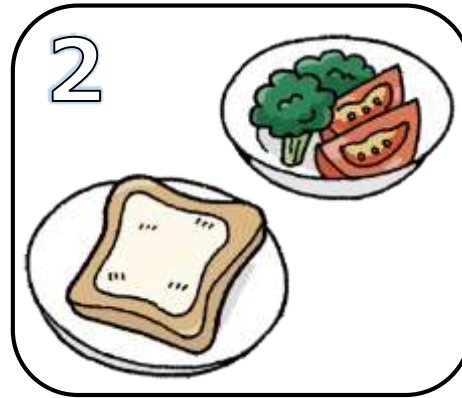
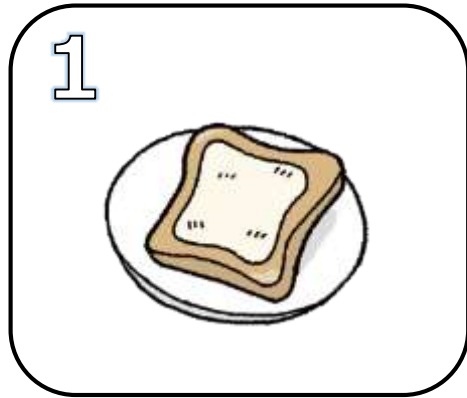
あさ す て っ ぷ あ っ ぷ
朝ごはん ステップアップ

いち に さん
1・2・3

しゅしよく
主食

しゅしよく + いっぴん
主食 1品

しゅしよく + にひん
主食 2品



あさ しゅしよく た ひと やさい にく さかな
朝ごはん に 主食 だけ を 食 べ て い る 人 は、 野 菜 の お か ず や 肉 や 魚、

たまご ついか すこ す て っ ぷ あ っ ぷ
卵 な だ の お か ず を 追 加 し て、 少 し ず つ ス テ ッ プ ア ッ プ し て み ま

しょう。



あさ しょうかい 朝ごはんの紹介

しゅしょく
【ごはんを主食にするなら】

ごはん (180g^{ぐらむ}くらい)



具ぐたくさんみそ汁しる

なっとう たまご

納豆・卵など



ばーじょんあっぷ
⇒バーションアップ！！

おひたしや焼き魚ざかながあれば



えいようかあっぷ
さらに栄養価アップ

あさ しょうかい 〈 朝ごはんの紹介② 〉

ぱん しゅしょく
【パンを主食にするなら】

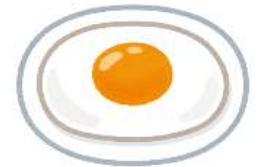
ぱん まい
パン (2枚くらい)



ぐ すーぷ
具だくさんスープ



めだまや ういんなー はむ
目玉焼き・ウィンナー・ハムなど



ばーじょんあっぷ
⇒バージョンアップ!!!



さらだ ふるーつ
サラダやフルーツあれば



えいようかあっぷ
さらに栄養価アップ



あさ しょうかい 朝ごはんの紹介③

しりある しゅしょく
【シリアルを主食にするなら】

しりある ぎゅうにゅう ふるーつ
シリアル + 牛乳 + フルーツ

ぐ すーぷ
具だくさんスープ

ういんなー はむ
ウインナー・ハムなど

ばーじょん あっぷ
⇒バージョンアツプ！！

さらだ まめるい
サラダや豆類あれば

えいようか あっぷ
さらに栄養価アツプ



あさ する すーぷ
朝からみそ汁やスープを



つく たいへん
作るのは大変ですが、

ぜんじつ ゆうはん
前日の夕飯で



つく
たくさん作っておくと、

あさ あたた
朝に温めるだけで

た
食べることができます。



また、市販のみそ汁や

スープなどに

少し具を足すだけで、

具たくさんになります。



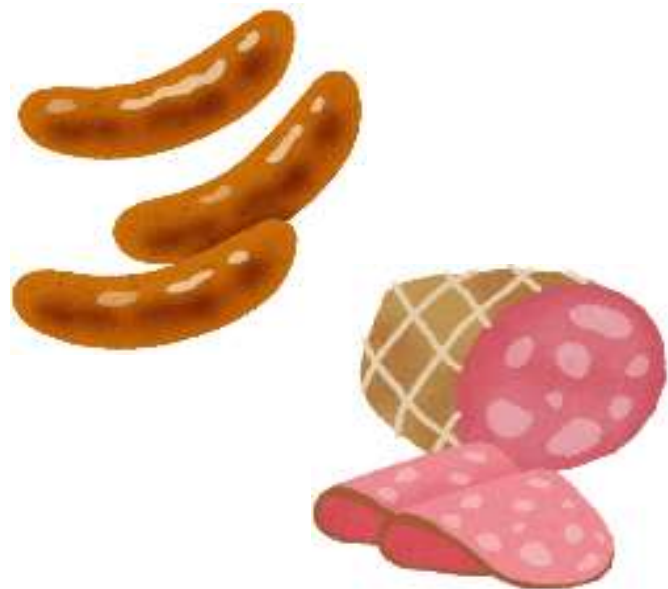
う い ん な - は む
ウインナー・ハムは

れ ん じ あたた
レンジで温めれば

た
食べられるので、

こ じぶん
お子さんが自分で

ようい
用意することもできます。



さらに、^{きゅうしょく}給食のない^{じき}時期でも



^{いちにち}一日 ^{にひやくみりり}200ml ^{とる}くらいの

^{ぎゅうにゅう}牛乳 ^のを飲むと、



^{せいちょう}成長 ^{ひつよう}に必要な ^{かる}カルシウム ^{しうむ}を

しっかりとることができます。



あたら きゅうしょくまん
新しい「給食マン」に
なまえ
「名前をつけてね」

みどりいろ ぐるーぶ
緑色のグループ
からだ ちょうし
体の調子を
ととのえる



みかん



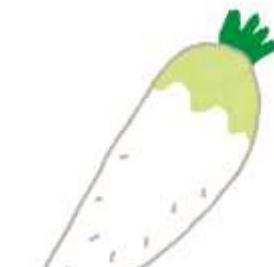
りんご



ぶろっこりー



とまと



だいこん



にんじん



ばなな



こんにやく



きのこ



あたら きゅうしよくまん
 新しい「給食マン」に
 なまえ

「名前をつけてね」

あかいろ ぐるーぷ
赤色のグループ

からだ

体をつくる

もとになる



ぎゅうにく



とりにく



ぎゅうにゅう



とうふ



かい



ぶたにく



たまご



なつとう



ひじき



さかな



わかめ



あたら きゅうしょくまん
新しい「給食マン」に
なまえ
「名前をつけてね」

きいろ くるーぷ
黄色のグループ
え ね る きー
エネルギーの
もとになる



ごはん



すばげてい



うどん



ばたー



さつまいも



ぱん



ごま



まーがりん



まよねーず



じゃがいも

あたら きゅうしょくまん
新しい「給食マン」に
なまえ
「名前をつけてね」

希望をともに作りだす
横浜市立豊田小学校