

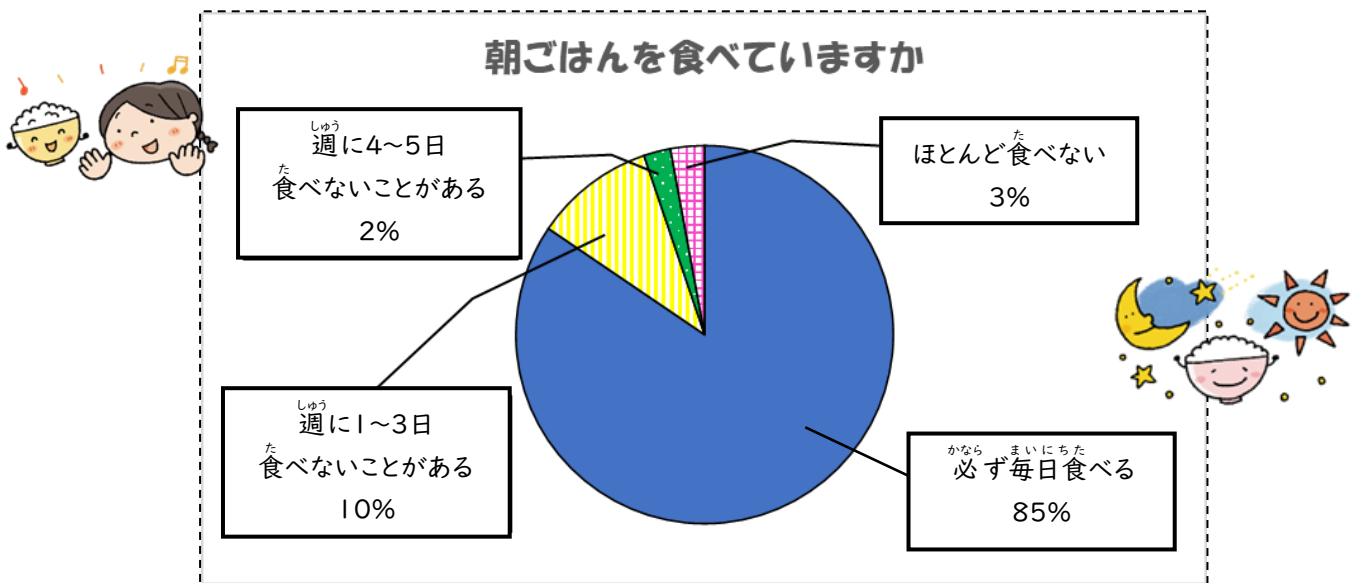
9月 食育だより

令和8年9月号
船橋市立法典小学校

★朝ごはんを毎日食べていますか？

7月に全校を対象とした朝食のアンケートをとりました。下のグラフがその結果です。朝食には脳や胃腸を目覚めさせる大切なはたらきがあります。1日を元気に過ごすために、毎日朝食をとる習慣を身につけていきたいですね。

《今月の目標》
食事と健康について知ろう

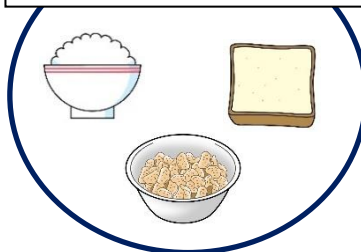


..... 朝ごはんの効果

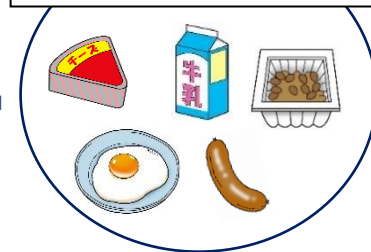


食べる習慣はできていても、ごはんやパンだけになりがち…。一度に難しい場合、まず①と②をそろえるように心がけましょう。忙しい朝ですが、用意が簡単なものを少しプラスするだけでも栄養価アップが十分に期待できます♪

①炭水化物
(エネルギーのもと)



②たんぱく質
(からだをつくるもと)



③ビタミン・ミネラル
(からだの調子を整える)

