



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

令和7年2月 上郷小学校

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

あさ た どんな朝ごはんを食べたらいいの？

朝ごはは、1日の始まりのエネルギーになる大切な食事です。また、免疫力を高め、感染症の予防にも効果があります。みなさんは、どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの 効果



さら た 4つの皿をそろえて食べましょう

副菜

野菜に含まれるビタミンやミネラルには、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。



主菜

肉・魚・卵・大豆に含まれるたんぱく質は、体をつくるもとになり体力をつけます。また、脂肪を燃えやすくして体を温めます。

主食

体だけでなく、脳のエネルギー源としても大切な炭水化物を多く含んでいます。主食だけでなく、おかずと一緒に食べることでその効果が高まります。

汁物

温かい汁物には、睡眠中に下がった体温を上げ、免疫機能を高める働きがあります。また、水分補給にも役立ちます。



主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスがとれます。用意が簡単なもの（納豆、バナナ、ヨーグルトなど）や夕ご飯のおかずを上手に利用して、無理せず少しずつステップアップしていきましょう。