

給食室から こんにちは！

1日の始まりは ○ ごはん？



令和2年5月15日(金)
熱海市立多賀小学校
栄養教諭 渡邊 剛司
えいようきょうゆ わたなべ つよし

○ なか なに はい
の中には何が入るかな？

せいかいは。。

あさ
朝

ごはんでした！

朝ごはんを食べて1日を元気よくスタート！

あさ 朝ごはんをしっかりと食べていますか？

あさ 朝ごはんには、たくさんの良いことがあります。そのひとつに、1日をいちげんき元気に過ごすためのスイッチの役割があります。

○ あさ 朝ごはん、めざ 目覚ましスイッチをオン！



あたま のう
頭(脳)の
スイッチ



き やる気や しゅうちゅうりょく 集中力を高め、たか 学習能力を向上させる。

からだ
体の
スイッチ



げんき 元気に活動でき、たいりょく 体力や うんどうのりょく 運動能力を向上させる。

おなかの
スイッチ



い 胃や ちよう 腸が動き出し、うご うんち だ が で 出やすくなる。

