



食太郎だより

令和6年 5月 1日 第2号
茨城県立境特別支援学校

5月の食育目標 「朝食を食べよう」

1日の始まり、体の元気のスイッチは「朝ごはん」です。朝ごはんを食べると体温が上がり、血流がよくなり、脳を目覚めさせてくれますよ！
みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

★はい！毎日食べています！

朝ごはんの内容も、ぜひチェック☆

おすすめ朝ごはん



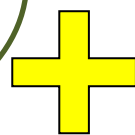
★いいえ、食べていません…

そんなあなたは、食べられる工夫を探してみましょう♪

副菜
いも、かいそう、野菜、
きのこなど
からだをまもる働き

主菜
にく、さかな、たまご、
大豆せいひん
からだをつくる

足りないところ・多いところ
をチェックしてみよう！



乳製品
くだもの

主食
ごはん、パン、めん
エネルギーのもと

汁もの(副菜)
いも、かいそう、
やさい、きのこなど
からだをまもる働き



どうすれば食べられるかな？原因をさぐってみよう！

