

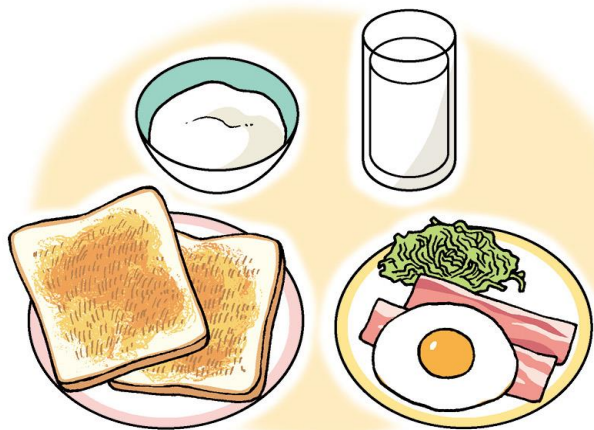


# 食育だより

令和8年度 第6号

北海道伊達高等養護学校

## あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう た



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

### あさ 朝ごはんの役割 やく わり



からだの  
エネルギーになる



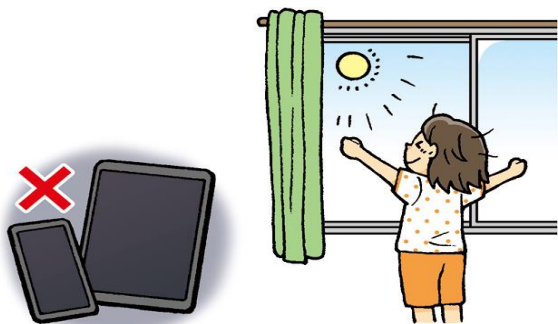
たいおん  
体温を上げる



はい べん  
排便を促す

©少年写真新聞社2026

## あさ 朝にすっきり目覚めるために め ざ



©少年写真新聞社2026

朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、端末などの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出てくるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。