

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。。



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日を元気に
す 過ごすためのスイッチの役割があります。



あさ めざ
朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



あたま のう
頭(脳)の

スイッチ



き しゅうちゅうりょく たか
やる気や集中力を高め、
がくしゅうのりょく こうじょう
学習能力を向上させる。

からだ
体の

スイッチ



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

おなかの

スイッチ



い ちょう うご だ
胃や腸が動き出し、うんち
で
が出やすくなる。