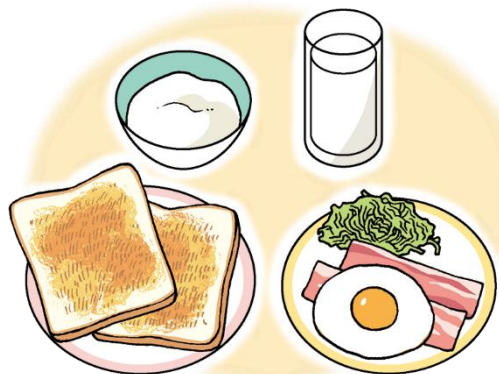




令和8年8月25日
 鷹南学園三鷹市立東台小学校
 校長 上原 義人
 栄養士 三上 桃子

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう



©少年写真新聞社2026

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。
 しっかりと食べるようにしましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚や卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえると、栄養バランスがととって、よい朝食になります。

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

あさ 朝ごはんの役割



©少年写真新聞社2026

からだのう 体や脳のエネルギーになる



©少年写真新聞社2026

たいおん あ 体温を上げる



©少年写真新聞社2026

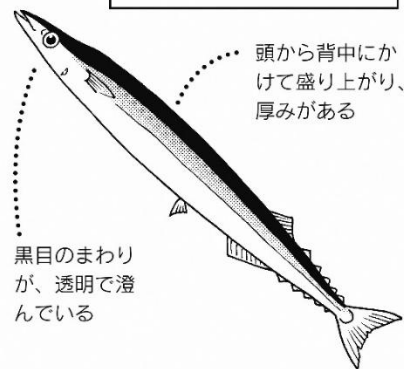
はいべん 排便をうながす

しゅん しょくざい 旬の食材 さんま

「さんま」という魚は、漢字で秋の刀の魚と書きます。秋が旬で、刀のような細長い形をしているのでその漢字を使うようになったそうです。9月～10月にとれるものは、あぶらがのっていておいしいです。良質なたんぱく質や中性脂肪を下げるEPA、脳や神経の働きを助けるDHAが豊富です。

さんまの塩焼きには、大根おろしがそえられていることがよくあります。大根おろしは、あぶらののったさんまを食べたあとに口をさっぱりさせてくれますが、実はそれ以外の理由でもこの2つは名コンビです。大根おろしの中に含まれる酵素が消化を助けてくれ、また焼き魚のこげに含まれる発がん性物質を抑える成分も含まれています。

さんまの選び方



©少年写真新聞社2022