



## 食育(1日のスタートは朝ご飯から)

11月11日(水)に東広島学校給食センター栄養教諭  
貞岩先生と食育について学習をしました。朝ごはんのは  
たらきには、3つのはたらき(脳のスイッチ、体のスイッチ、  
おなかのスイッチ)があることを知りました。



快食, 快眠, 休養, 運動に気  
を付けて, 健康な体づくりをし  
ていきたいな。

食事をとればよいというの  
ではなく, 栄養のバランスを  
考えて, ゆっくり食べたいな。

感謝の気持ちをもって食  
べたいな。

