

## 朝ごはんを食べて元気な1日!

☆夏休みの間に夜ふかしをしたり朝寝坊をして、生活のリズムがくずれてしまった人

はいませんか?

“早寝” “早起”をして生活のリズムをよくしましょう。

運動会の練習も始まります・・・朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう!!

### ◆朝ごはんは大切です!

※朝ごはんを食べないとどうなるでしょう??

○からだの調子がわるくなる

朝ごはんをとらないと、

体温が上がらないので疲れやすくなります。



○肥満になる

体内では栄養をたくわえておこうと

するので、逆に太ってしまいます。



○イライラする

お腹がすいてくると、イライラしたり、おこりっぽくなったりします。



○便秘気味になる

○頭がしっかり働かない

脳にエネルギーが届きにくくなるので、頭がスッキリしにくかったり

頭の回転がにぶくなります。



※朝ごはんを食べると眠っていた頭や体も自覚めて元気に活動します。



朝ごはんを毎日しっかりたべてね。



赤・緑・黄、三色そろった“簡単”朝ごはんレシピ

※おにぎり

※真だくさんみそ汁

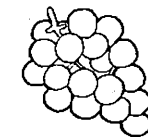
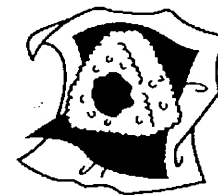
※くだもの

好みの真を入れて

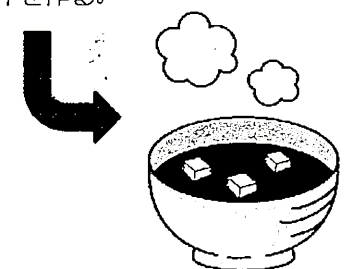
おにぎりをつくり、  
のりをまく。

さいの目に切ったとうふと、

食べやすい大きさに切った  
玉ねぎ、チンゲンサイ、  
えのきたけ、じゃがいもで、  
みそ汁を作る。



きせつのくだもの



※バナナ入りパンケーキ

※ゆで卵と野菜のサラダ

※牛乳

ホットケーキミックスの素に、  
みず、ねぎ、水と、輪切りにしたバナナを  
加えてまぜ、焼く。

手でちぎったレタス、  
スライスしたきゅうり、  
輪切りにしたゆで卵を  
盛り付け、マヨネーズをかける。



パンケーキにバナナをいれることで、  
あまみとポリウムがでます。

9月の給食目標：食事作法を身につけよう

○食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう

○正しいおはしの使い方をおぼえよう

○よい姿勢で食べる習慣をつけよう



おうちのひとといっしょにみてくださいね!

