

えいようだより

2011年(平成23年)
9月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小

2学期が始まりました。生活リズムを整え、規則正しい

食生活をすることが大切です。毎日を元気に過ごすために、

朝ごはんをきちんと食べましょう。



健康づくりに欠かせない朝ごはん

1日の活動力のもとになる

朝ごはんを食べることで、集中して勉強や運動ができます。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、もっとも大切な食事です。



生活リズムを整える

朝ごはんを食べることで、決まった時間に食事をとることができ、生活リズムが整います。



頭の働きがよくなる

朝ごはんを食べることで、体全体を自覚めさせ、脳も活発に働きます。



便秘をしなくなる

朝ごはんを食べることで、腸を刺激し、ウンチが出やすくなります。

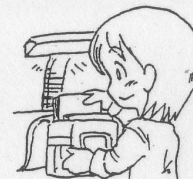
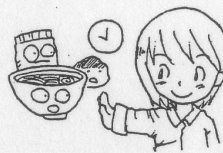


朝ごはんをおいしく食べるために・・・

★夜食を食べない
ようにしましょう。

★翌日の準備は、
前の日にしておきましょう。

★早寝早起きをしましょう。
早起きをしてお手伝いなどを
するとおなかはずきます。



朝ごはんもひと工夫で栄養満点！！

★みそ汁を真たくさんにする！

⇒豆腐やわかめだけではなく、季節の野菜やきのこなどをプラスして、
味噌汁の豚汁などを参考にしてみてください。

★オムレツに野菜をたくさん使う！

⇒たまねぎやミックスベジタブルを入れて、カラフルな
オムレツにすると食欲も出そうですね。



★野菜サラダもひと工夫する！

⇒野菜は、生よりゆでる方がたくさん食べられます。

★食パンに好みの具をのせる！

⇒チーズやハム、きゅうりなどの野菜をのせてみよう。



★ヨーグルトに果物を加える！

⇒季節の果物を加えて、ビタミンたっぷり。
体の調子も整います。



プラス

