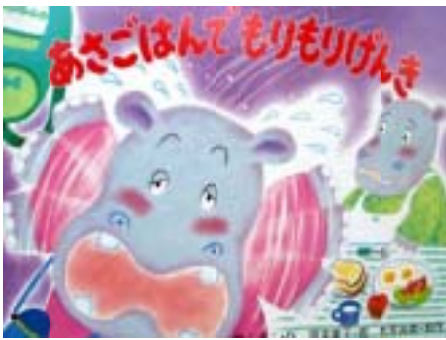


きゅうしょく じかん 給食の時間に「あさごはんでもりもりげんき」の紙芝居を読みました。

はなし ~お話のあらすじ~



あさ 朝ごはんを食べずに、おさんぽ 遠足にでかけた  
かばくん。みんなは 楽しそうに 歌って 歩いているのに、  
ひとり だけ 元気がなくて みんなから 遅れて  
しまいます。その原因は、『朝ごはんを食べな

かった 病』でした。かばくんは、朝ごはんを食べていなかったで、力が出ず

に 歩けなくなってしまいました。しかし、ごはんを食べたとたん、元気がなった

かばくん。朝ごはんを食べることはとても大切で

すね。朝ごはんを食べると、体がホカホカして

力がわいてきます。みなさんはどうですか。

しっかり朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごしま  
しょう！



がっこう  
9月号のえいようだよりでおすすめレシピを

ぼしゅう  
募集したところ、<sup>てがる</sup>手軽にできるレシピをもって

きてくれました！ ありがとう！

みんなもおうちで、<sup>つく</sup>作ってみてね！



## 目玉焼きハムトースト の作り方

(ざいりょう)

たまご、しゃくパン、ハム

(つくり方)



- ①フライパンに、あぶらをうすくひき  
たまごの黄みをおすさないように  
入れる。火は、<sup>は</sup>入れてからつける。よわめ
- ②しゃくパンをトースターに入れて焼きは

める。

- ③焼きあがったしゃくパンにバターをぬ  
りハムをのせて①の目玉焼きを上  
のせてできあがり。

☆このみで目玉焼きにしおこしょうをし  
下さい。

2年2組 わき田 ももか

あさ くふう えいようまんてん  
朝ごはんもひと工夫で栄養満点



おかずを食べている人は、たまごやハムなどを食べている



人が多く、野菜やくだものなどを食べている人は、やや少な



かったです。特に、野菜類が少ない人は、参考にしてくださいね！

あさからたくさん食べてね！！

おにぎり



おにぎりの中に具をつめてね！

あなたの好きな具は何ですか？

うめ・おかか・鮭フレーク・昆布  
など。ふりかけをまぶしてもいい  
ですね！

おみそしる・スープ

季節の野菜やきのこ類をいれてね！

野菜サラダも手軽にできますが、スープ  
に入れることで、たくさんの野菜が食べ  
られます！



ピザトースト・オープンサンド

食パンやロールパンにのせたり  
はさんだりして、トースターで  
チン！してね！



からだをつく 体を作るもとになる『赤の食品』

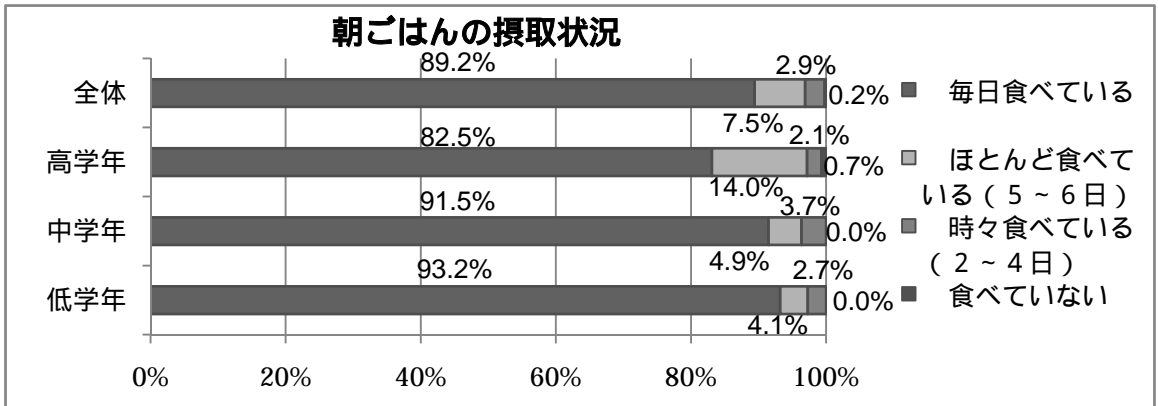
たまご 卵・ハム・チーズ・シーチキンなど

からだの調子を整える『緑の食品』

レタス・きゅうり・トマト・コーンなど

あさ きょうりょく  
朝ごはんアンケートのご協力ありがとうございました！

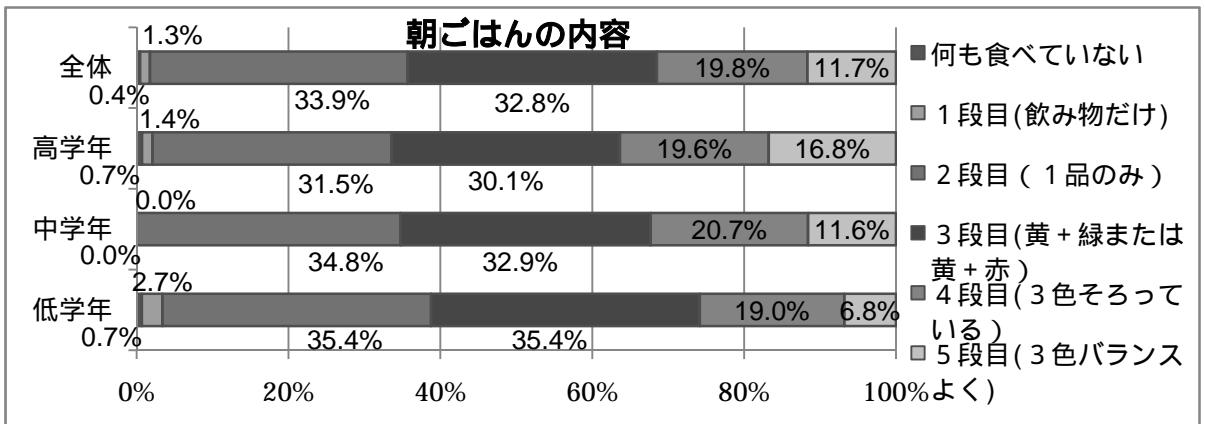
あさ けっか  
【朝ごはんアンケートの結果】



ねんせい ひと まいにちあさ た  
3・4年生のみなさんは、ほとんどの人が毎日朝ごはんを食べていました。

いそが あさ まいにち あさ た たいせつ  
忙しい朝ですが、毎日きちんと朝ごはんを食べることはとても大切です。これからも、

あさ た げんき  
朝ごはんを食べて元気にすごしましょう。



あさ た き ひと  
どんな朝ごはんを食べているのか聞いたところ、『パンだけ』『ごはんだけ』という人や、

『パンとヨーグルト』『おにぎりとくだもの』という人が、たくさんいました。低学年に

くら 比べて、バランスよく食べている人は多かったです。今食べているものにもう1~2品

くわ あさ えいよう かんが た  
加えて、朝ごはんも栄養のバランスを考えて食べてみましょう。