給食だより

6月

ようやく気温の暖かい日が多くなり、みなさんが外で遊ぶ機会も多くなってきているのではないでしょうか？さて、今月は大きな学校行事のひとつ、運動会がありますね！良い成績を残そうと毎日練習を頑張っている人もたくさんいることでしょう。良い成績のためには練習も大事ですが食事も大切になります！一日のパワーの源になる朝ごはんについては特に重要だと思います。毎日朝ごはんをしっかり食べて、運動会に向けた練習も、そして運動会当日も精一杯頑張ってくださいね！

朝から元気さん

ふりかえると
- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

VS

朝からへろ子さん

ふりかえると
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘　・夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

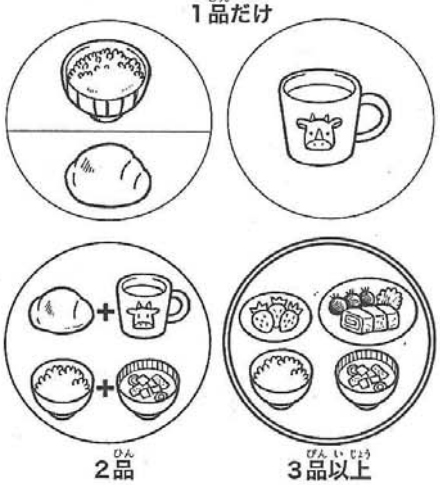
どちらですか？

夕食から朝食までは長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝からしっかりごはんを食べないと、体も脳も目覚めません。「毎日朝ごはん！」を合言葉に元気にすごしましょう！

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえってみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など