

めざまし スイッチ 朝ごはん

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R. 8. 25

たっぷり野菜・しっかり朝食



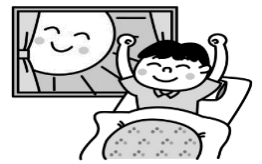
今年は、いつもより短い夏休みとなりました。

2学期も引き続き、感染予防を心掛けながら、給食を実施していきたいと思えます。

こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作ることも大切です。

夏休み中に、生活リズムが夜型になってしまった人は、元の生活リズムに戻していきましょう。

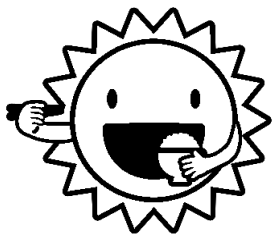
夜型の生活リズムを直すには、早起きをして太陽の光を浴びてから、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べるとスイッチが入り、体がお休みモードからおはようモードに切り替わります。栄養バランスのとれた朝ごはんを毎日しっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



❖花まる朝ごはんを目指そう❖

毎日食べている「朝ごはん」の内容について、ふりかえてみたことはありますか？ 夜ごはんのおかずの残りを足すだけでも、栄養価はアップします。また、汁物をつけると野菜が食べやすくなるのでおすすめです。毎日の朝ごはんを見直して、ステップアップを目指しましょう！

ビタミンCで病気やストレスにも負けないよ。

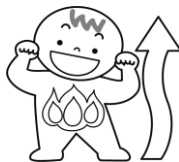


体温を上げて、頭と体が動き出すよ。

うんちが出て、朝から元気に学校に行けるよ。



これだけではエネルギーをうまく使うことができないよ。



				果物
				副菜
				主菜
				主食
ただだけ朝ごはん	まだまだ朝ごはん	おなかすっきり朝ごはん	花まる朝ごはん	
ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	