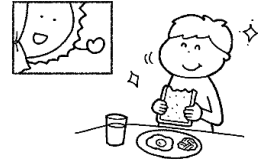




いただきます

しんねんど はじ げつ であら せいかつ すこ な
新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきましたか。
げんき がっこうせいかつ おく はやねはやお あさ せいかつ どの
元気に学校生活を送るためにも、「早寝早起き」と「しっかり朝ごはん」で、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源



あさ おきたときの からだ なか い から のう からだ えいようぶすく じょうたい にち げんき す
朝、起きたときの体の中は、胃が空っぽで脳や体も栄養不足の状態です。1日を元気に過ごすためには、
しっかり朝ごはんを食べることが大切です。

なぜ朝ごはんを食べることが大事なのでしょう。それは、のう からだ めざ たいおん あ ごぜんちゆう かつどう
エネルギーを補給する大切な役割があるからです。また朝ごはんの香りや彩りは、ごかん いろど しいげき あた
五感にもよい刺激を与えてくれます。
あさ ごはんを たべないことが おおい ひと なに すこ た べる ように しましよ。 あさ ごはんを たべる じゅうかん が できている ひと は、
えいよう バランスのよい しょくじ こころ 食事を心がけましょう。

★朝ごはんをステップアップさせましょう!★

朝ごはんを食べると...

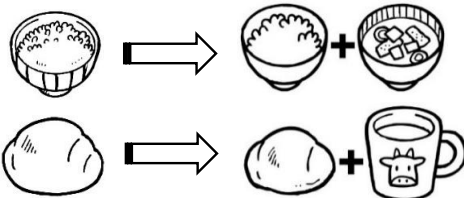
ステップ1

◎朝ごはんを食べない日が多い人は、おにぎりパンだけでも食べましょう。



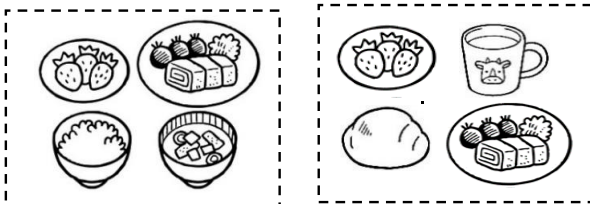
ステップ2

◎「ごはんだけ」、「パンだけ」の朝ごはんの場合は、みそ汁や牛乳などもう1品増やしてみましょう。



ステップ3

たまごや 卵焼きやミニトマトなど肉・魚・卵・大豆・野菜などのおかずを追加するとさらに栄養バランスがよくなります。



お家の方へ 今月の献立より

★ポテトチーズ煮★

- 《 材料 4人分 》
- ・じゃがいも 2個
 - ・チーズ 30g
 - ・コンソメ 小さじ1/2
 - ・食塩、こしょう 少々
 - ・水 適量

- 《 作り方 》
- ①じゃがいもは、大きめの角切りにする。
 - ②ひたひたの水を加えて、調味料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ③チーズを入れ、味を調べて、できあがり!

- ④ ベーコンやパセリを加えてもおいしいです。
- ⑤ パンにはさんで、朝食にいかがでしょうか!

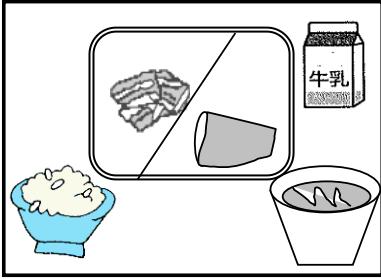


気持ちのよい食べ方、できていますか



まいにち きゅうしょく じゆんび あとしまつ しょくじ
 毎日の給食の準備や後始末、食事のマナーがきちんとできていますか。
 あたら かくねん でもきちんとできているか確認して、気持ちよく給食を食べましょう。

① 食器の配ぜんを確認



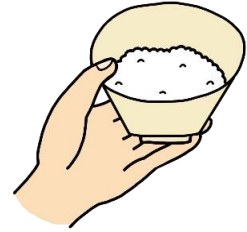
◎ごはんは左、みそしるなどは右、
 おかずの皿は奥に置く。

② 姿勢を確認

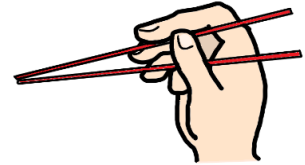


◎背筋を伸ばして、ひじをつかない。

③ 食器の持ち方を確認

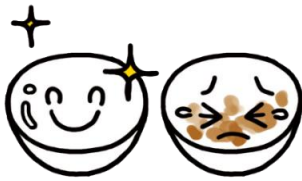


◎親指を茶わんのふちにつけ、
 ほかの4本の指でささえる。



◎はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。毎日の食事ですぐ正しいはし使いを身につけましょう。

④ あとしまつを確認



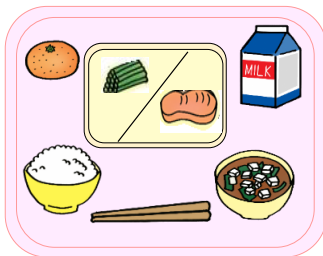
◎食器は、ごはんつぶなどが残っていないか確認して、きれいにかさねる。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

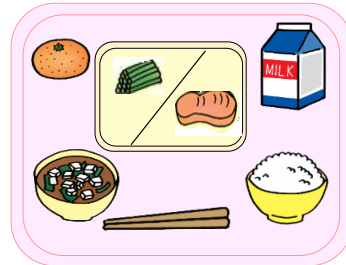


◆1 食器の正しい置き方はどちらでしょうか。

①

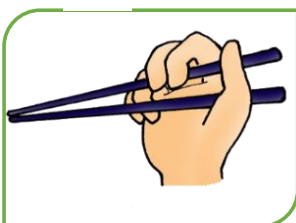


②

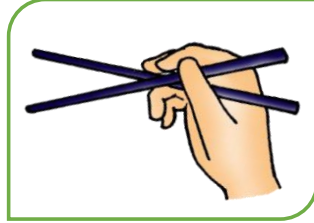


◆2 はしの正しい持ち方はどれでしょうか。

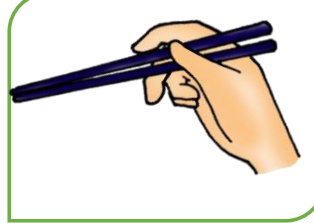
①



②



③



④

