

しょくいくだより

平成28年9月
京田辺市学校給食委員会

いちにち ^{あさ}
一日のスタートは朝ごはんから！



^{あさ} ^た ^{くふう}
♪朝ごはんを食べるためにちょっとした工夫を♪

^{はや} ^{ばん} ^た
早めに晩ごはんを食べる。

^ね ^{じかんまえ}
寝る2時間前には

^た
食べない。



^{はやね} ^{はやお}
早寝・早起きをする。

^{あさ} ^た
(朝ごはんを食べる

^{ぶんまえ} ^お
30分前には起きよう！)



^{あさ} ^た
♪朝ごはんを食べるとこんなにいいことが♪

○^{のう}脳をめざめさせます！

^{あさ} ^た ^{のう}
朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが送られます。

^{のう} ^{あさ} ^{べんきょう} ^{しゅうちゅう}
脳をめざめさせ、朝から勉強に集中できます。



「^{しゅしよく}主食」だけの朝ごはんになっていませんか？

^{ふくさい} ^{おも} ^{やさい} ^{つか}
副菜・主に野菜を使ったおかずで、
からだの調子をととのえる。
(サラダ・おひたしなど)



おひたし



たまごやき

^{しゅさい} ^{おも} ^{にく} ^{さかな} ^{たまご} ^{つか}
主菜・主に肉・魚・卵を使った
おかずでからだをつくるも
とになる。(たまごやき・
ぜんじつ ^{ばん} ^{のこ}
前日の晩ごはんが残ったお
かずなど)

^{しゅしよく}
主食・エネルギーのもとになる。
(ごはん・パンなど)



ごはん



みそしる

^{しるもの}
汁物・足りないえいようや水分を
とる
(みそしる・スープなど)

○^{たいおん}体温を上げる！

^{あさ} ^た ^{たいおん} ^あ
朝ごはんを食べると、体温が上がって

^{けんき} ^{うご} ^で
からだを元気に動かすことができます。



○おなかスッキリ！

^{あさ} ^た ^{あさ} ^で
朝ごはんを食べると、朝からうんこが出やすくなり

おなかがスッキリします。



ごはん・パンだけでなく、^{にく} ^{さかな} ^{たまご} ^{やさい} ^{しゅさい} ^{ふくさい} ^{しるもの}
肉・魚・卵・野菜など「主菜」「副菜」「汁物」
を組み合わせ、バランスのよい朝ごはんを食べましょう！

さあ！^{きょう}今日からみんなで
^{はやね} ^{はやお} ^{あさ}
早寝・早起き・朝ごはん！

