

きゅうしょくだより



あさ た 朝ごはんを食べよう

しんねんと はし げつ た 新年度が始まって1か月が経ちます。5月は過ごしやすい時期ですが、季節の変わり目で急に暑くなることがあります。また、新しい環境での生活に疲れが出てくるころです。朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校しましょう。



あさ しゅうかん 朝の習慣で パワーをチャージ!



あさ 朝ごはん

ゆうしょく 夕食でとったエネルギーは、寝ている間に使われ、朝起きたときには残っていません。朝ごはんを食べることで、午前中のエネルギーがチャージされます。

あさ ひ ひかり 朝の日の光

にんげん たいない と けい まいにち すこ 人間の体内時計は、毎日リセットしないと少しずつずれてしまいます。朝、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体が目覚めて活動するパワーがチャージされます。



て がる しょくざい 手軽な食材で

えいよう あさ 栄養ばっちり朝ごはん



そのまま食べられる食材や、簡単に調理や保存ができる食材を活用して、無理なく栄養バランスを整えましょう。

しゅしょく 主食

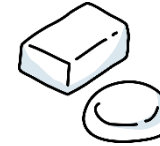
たんすい かぶつ のう 炭水化物は、脳のエネルギーになります。脳が活発に働くため、勉強に集中できるようになります。



ごはん・おにぎり



パン



もち



うどん

しゅさい 主菜

きんにく ひふ ぞうき からだ 筋肉や皮膚、臓器など、体をつくるもとになるたんぱく質が含まれます。寝ているときに下がった体温を上げる働きもあります。



なっとう 納豆



しらす



ちくわ



ハム・ベーコン

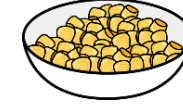


ツナ缶

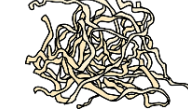
ふくさい くだもの 副菜・果物

ふそく 不足しやすいビタミンや食物繊維、カルシウムなどが含まれます。どれも成長期に大切なので、積極的に摂りましょう。

にゅうせいひん 乳製品



かん コーン缶



きりぼしだいこん 切干大根



れいとう や さい 冷凍野菜



バナナ



ヨーグルト

※ゆで卵やサラダなど、前日に準備しておくこともおすすめです。