

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

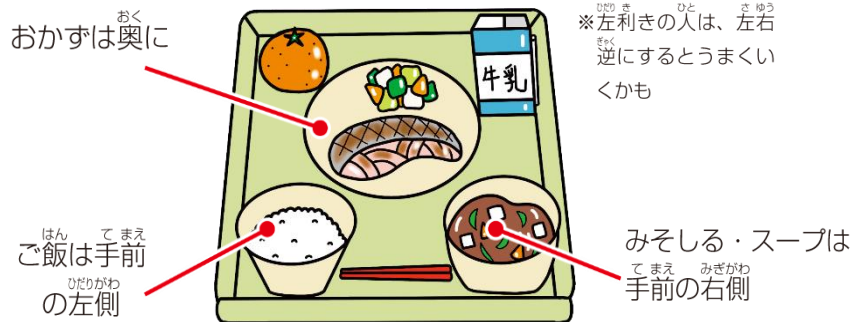
木々の緑 ^{みどり} があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期
 が始まり1か月がたとうとしていますが、新しい環境の中でたまった疲れが
 出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、決まった時間に食事をして、
 元気な心と体をつくりましょう。



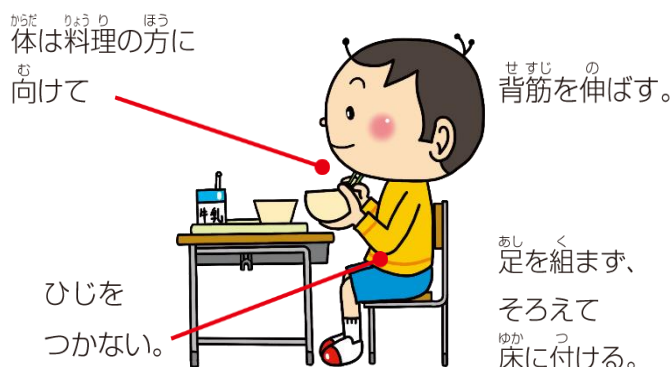
かっこいい！ 食べ方をしよう！

みなさんは、かっこいい食べ方ができていますか？この絵のように、
 ①配ぜんの確認 ②姿勢を伸ばして ③茶わんは手に持って 食べましょう。
 この3つができるとかっよく食べることができますよ。

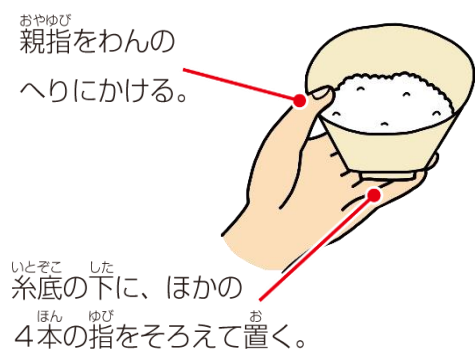
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶わんは手に持って



あさ た 朝ごはんを食べると いいこと いっぱい!!



まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が入り、体や脳が起きます。そして、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて動きが活発になり、胃に食べ物が送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。生活習慣を見直して、しっかりと朝ごはんを食べましょう！

あさ 朝ごはんをステップアップ！

た しゅう かん ひと 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



しゅう しょく た ひと 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



しゅう しょく びん た ひと 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



あさ 朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ごはん ご飯 バターロール シリアル うどん	主菜 たまご 卵 ウィンナー ちりめん じゃこ ちくわ ハム 豆腐 納豆	副菜 コーン 缶 もやし 乾燥 わかめ きゅうり キャベツ レタス トマト かんそう 乾燥わかめ	果物 みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト
--	---	---	---