

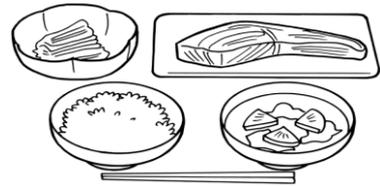


朝食もステップアップ♪

ステップ 1	何も食べない人 ★生活リズムも見直しましょう 	果物・乳製品・主食のどれか食べやすいものからはじめよう。   
ステップ 2	何か1品食べる人   ヨーグルト	今食べているものが果物・乳製品・菓子などの場合は主食にかえましょう。  
ステップ 3	主食を食べている人 おにぎり、パンなど  	おかずを1品プラスしてみましょう。 具たくさんのみそ汁、スープがおすすめ。 牛乳もいいですね。 
ステップ 4	主食と1品を食べている人 主食 + おかず、しるもの  	主食・主菜・副菜がそろった食事をめざしてみましょう   
ステップ 5	主食・主菜・副菜がそろっている人   	すばらしい！乳製品・野菜・果物をさらにプラスして、健康な毎日を送りましょう。   



朝食レシピ紹介



シナモンナッツトースト

材料(4人分)

- 食パン 厚切り 4枚
- グラニュー糖 大さじ3杯
- ソフトマーガリン 大さじ4杯
- シナモン 小さじ1杯
- アーモンドダイス 大さじ2杯

作り方

- ① マーガリン、シナモン、砂糖、アーモンドをよく混ぜる。
- ② ①をパンに塗り、こんがり焼く。

○ 4月20日に給食でだしましたが、大好評でした。残菜はゼロでした。
初めて食べたという1年生からも、もっと食べたいという声が多く聞かれました。

組み合わせ例

- ハムエッグ ○野菜サラダ ○牛乳 ○季節の果物

～朝食ひとくちメモ～

朝食欠食の生徒に理由を聞くと、食べる時間が無かったという声が多くかえってきます。
早寝、早起き、朝ご飯を実践できるように、ご家庭でのご協力もお願い致します。