

10

月号

早寝・早起き・朝ごはんだより

毎月19日発行

朝19日は
朝食の日

天高く馬肥ゆる秋！ スポーツの秋・芸術の秋ともいわれるよう、学校だけでなく地域でもさまざまな行事や催し物が開かれる時季です。何事をするにも、一日のはじまりは朝ごはんを食べて、スタートさせましょう。



朝食で3つのスイッチオン

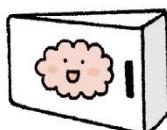


体のスイッチ



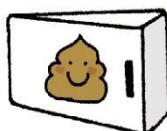
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとつて勉強も運動もがんばりましょう。



我が家のおすすめ朝食メニューに
多数の応募ありがとうございました。

お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはん
や、簡単に作れる朝ごはんなどを紹介してい
ただきました。

忙しい朝でも、子供たちが喜んで食べてくれる朝ごはんを教えていただきました。あわせて、
ご家庭でも手軽に用意できる工夫も紹介しています。

朝ごはんのヒントにしていただけたら幸いです。

学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【我が家
のおすすめ朝食レシピ】として紹介していますので、ぜひ活用してください。



右の二次元コードから、ご覧いただけます。

引き続き、朝はしっかり「朝ごはん」を食べて登校するように、お願ひいたします。

① おにぎり献立紹介 (3)

○梅しらすおにぎり	○ハムおにぎり
○青のり入り焼きおにぎり	

② パン献立 (9)

○しっとりふわふわ食パン	○オリーブオイルトースト
○バナナフレンチトースト	○コーン蒸しパン
○なっとうトースト	○コーンパン
○ホットサンド	○たまごチーズパン
○目玉焼きパン	

③ おかず (3)

○甘い卵焼き	○かにかま卵焼き
○チーズオムレツ	

④ 一食分&丂物献立 (3)

○暑さに負けないごはん	○簡単レンチンふわふわ卵・豆腐 DON
○さばと野沢菜のまぜごはん	



⑤ 夕食の残り物利用献立 (1)

○一晩寝かせた！野菜の焼き浸しそうめん

朝ごはん紹介④ 1年生の先生のよく食べる朝ごはんのメニューを紹介します！

ほうれん草、ハム、卵のソテーをよく食べます。野菜やたんぱく質が一緒に摂れるし、彩りもきれいなのでおすすめです。食べると元気がわいてきます！

1年1組担任

ごはん、味噌汁、卵焼き、ソーセージ、ミニトマト、納豆を毎朝食べています。朝からいっぱい食べると、一日中、元気に過ごせます！

1年2組担任

納豆、生卵、なめ茸、めかぶなど、ネバネバ食材をまぜて、ご飯にかけて食べます。どんぶりにして、素早く食べられるので、朝ごはんにおすすめです！

1年3組担任