



月号

早寝・早起き・朝ごはんだより

桜川小学校

毎月 19 日発行

毎月 19 日は
食育の日

生活リズムはもどりましたか？

夏休み中に夜ふかしの習慣がついてしまった人は、寝る前に夜食をとったり、寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりする習慣が続いていませんか？
このままでは、体調不良になったり、気力がわかなくなってしまう。
悪い習慣がついてしまった人は、早く規則正しい生活習慣にもどしましょう。



・早寝



・早起き



・朝ごはん



栄養のバランスのよい朝ごはんを食べましょう。
どんな朝ごはんがいいのかな？



1日のスタートは朝ごはんから！



主食(ごはん・パン・麺)
主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず)
副菜(野菜を中心としたおかず)を組み合わせた食事をとりましょう。

我が家の朝食メニューに多数応募いただきありがとうございました!!

みなさんのお家での朝ごはんを教えてくださいました。
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です。
忙しい朝に、こんな朝ごはんは喜んで食べてくれます。というものを教えてくださいました。
応募して下さったお家のかたには、校長先生から賞状が全員いただけます。(準備中です。すこしおまちください。)



また、応募していただいた方の中から、献立の紹介をさせていただこうと考えております。
朝ごはんのヒントに、学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】で簡単に作れる朝食レシピ50献立を紹介していますので、ぜひ活用してください。

右のQR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、お願いいたします。

