

健康だより

朝ごはん

H20.7.11
保健室

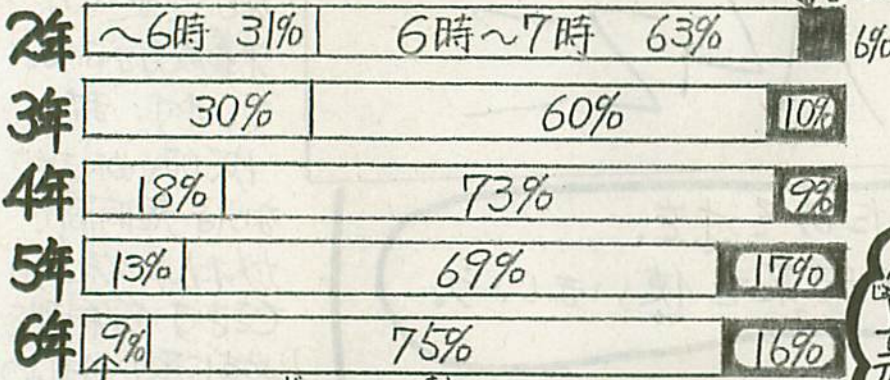
南部小

朝ごはんをしっかり食べよう!!

朝、何時ころ起きる?

7時すぎに
おきる

朝ごはん
で
脳を働かせよう



脳への
エネルギー補給
集中カッパ!!

体温が
上昇し、からだ
が元気に活動
するよ

腸を
刺激して、
うんちがで
るようになるよ

6時までに
起きる

※7時すぎに起きる
朝ごはんを
時々またはほとんど
食べないという答えが多い

「さわやかカード」
かんばっていますか?
朝ごはんは、一日の活動
のエネルギー源です。
早おきをして、朝ごはんを、おいしく食べよう。

朝ごはんパワー

ごはん

朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



どうかな?

食パン1まい

(うらもみてね)

安孫子栄養士さんからのひとくちアドバイス

食パン1枚だけでは、エネルギー不足
です。おかずも食べましょう。
短時間にできる目玉焼きと野菜は
いかが? (キャベツのせきりなど)

ごはんはい・牛にが・みそ汁はい。

たまご料理を
朝ごはんに。



主菜と副菜が足りません。

ハムやウィンナーを炒めてたんぱく質をとりましょう。



卵は「完全栄養食品」といわれるほど、栄養豊富な食べ物。良質のたんぱく質など、さまざまな栄養成分がふくまれています。また、ゆで卵やめだま焼きなどは、短時間でかんたんにすることもできます。卵料理をぜひ取り入れましょう。

おにぎりに、ハムと

野菜をたくさん使ったみそ汁を。体の調子をとのえる野菜を使いましょう。

ごはんはい、焼き魚一つ、おひたしはい
みそ汁はい

なっとうごはんはい。ほうれんそう、きゅうに、ゆ。あしる。めだまやき。

参考にしたい朝ごはんですね。

主食、主菜、副菜、汁もの、全部そろってバッチリです。

一日元気ですごせるでしょう。

