



# わくわく

りんどうヶ丘小学校

保健室

R5.5.23

ゴールデンウィークも終わり、あっという間に5月下旬になってしまいました。5月もいろいろな行事がありました。こいのぼりスケッチから始まり、羊の毛刈り体験やプペルの光る絵本展、スポーツテストなどなど。そして、先週のプール掃除では、小雨の中でしたが、一生懸命掃除をする子どもたちでした！

さて、今回のテーマは『朝ごはん』についてです！



『朝ごはんを食べよう』朝ごはんを食べると良いことがたくさん！運動能力や学力にも大きく影響すると言われています。朝ごはんを食べ、元気に勉強に遊びに運動にがんばってほしいですね！うらの『南小国版 食育ピクトグラム』に詳しく書いてあります！

## 健康給食委員さんの朝食紹介



サラダ・ベーコン・ゆで卵・さつまいも赤・黄・緑のバランスばっちりですね！ご飯がなかったので、さつまいもだったそうです。ちゃんと代わりを準備されるのがステキですね～！

ご飯、みそ汁、目玉焼き、納豆、リンゴ、ヨーグルト。なんとステキな朝ごはん！毎日こんな感じですよとのこと。素晴らしい！発酵食品の納豆やヨーグルト！そして熱中症予防にもなるみそ汁！



わが家の朝ごはんは、主食がご飯だろうとパンだろうと、夏場になると熱中症予防のために毎日みそ汁が出ます(--;)。朝からバタバタですが、息子達は起きてすぐでも食べられる体質なので助かっています。起きてすぐ食べるのが難しいお子さんもしらっしゃるかと思います。お子さんに合わせて、家庭のリズムに合わせて、毎日少しでもいいので朝ごはんを食べる習慣ができればいいなあと思います。

そして、ぜひ、おすすめ朝ごはんメニューを教えてください！次のお便りで紹介します。ちなみにわが家の人気メニューは通称『じじんパン』。食パンにマーガリンを塗って上に砂糖をかけて焼いたものです。おじいちゃんが作ってくれたことから『じじんパン』とうちでは呼んでいます！



※『南小国版 食育ピクトグラム』お子さんと一緒にぜひ見てください！



わが家のおすすめ朝ごはん紹介

( )年 名前( )