

5月給食だより

多良木小学校

文責 栄養教諭 瓜生 由美子

朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



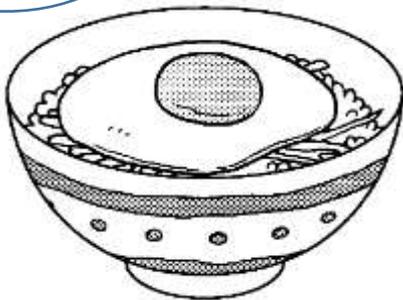
いつもの朝食にプラス1品

子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。



かんたん！
朝ごはん
レシピ

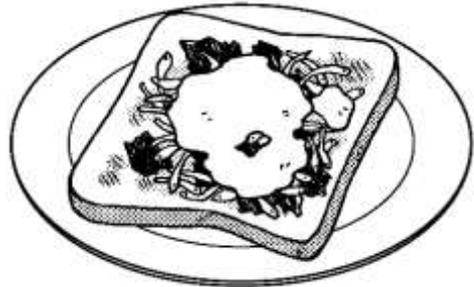
もやし卵どんぶり



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上にのせてでき上がり。

かんたん！
朝ごはん
レシピ

のりじゃこトースト



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上のせませます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。