給食だより5月

令和5年度 5月号 中野区立第七中学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

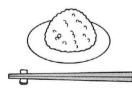


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

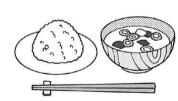
ホップ (主食のみ)



いつも食べていない人は、 まずは食べる習慣をつけま しょう。ごはん(おにぎり) やパンなどの主食はエネル ギー源になるので、朝から 活動的に過ごせます。

ステップ

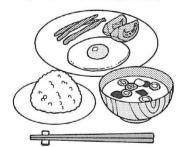
(主食+1品)



主食を食べる習慣がある 人は、もう1品増やしてみ てください。納豆やチーズ などのそのままでも食べら れるものや、即席のみそ汁 などがおすすめです。

ジャンプ

(バランスを考える)



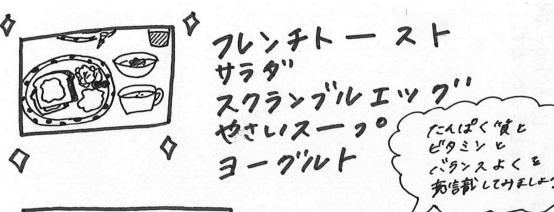
主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。 さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなにおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

朝ごはんを作ってみよう☆



クレンチトースト

展パッ2枚 年乳 150cc て:まご1~21回 石が結30分 1まげ用 おお給のいしまろみつ かんパンの日はおけるみでしかっても のに! ラスクにするとおいしいよで パターひとがけ

はいものが、苦まな人へ

①の対えの おけれきを浴らして
ハムとスライスチース。をはまれてい
対えにつけて こしょうをみって食べる
のもくまざまい甘さとしょっぱりまてい

- ① 広めのバットがお皿に 特乳・でまざ、おりまたを 引見がた 瀬をつくります
- ② ①の液にパンとうるしょす 1月月日不足度ララレておくと パシノニシャサニれているハカソレチす 公とちゅうでひつくり延めとGood!!
- ③フライパンにこべり一をしま、
- 分点・イヤタいのできまで。 引き火ででることでいかくり火が通る ので、るんわりてエトのります!!!