

きゅうしょくだより

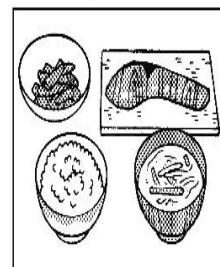
あさ た 朝ごはんを食べよう！

いそがしい朝、みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか。「時間がない」「食欲がない」「朝食の用意がない」という理由で食べなかったり、「パンと飲み物だけ」「ごはんにふりかけだけ」というような朝ごはんになったりしていませんか。少し工夫することで栄養のバランスのとれた朝ごはんになります。

えい よう 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

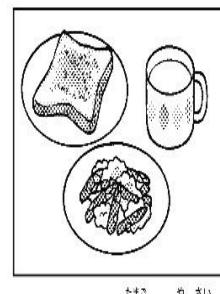
ごはんやパン、うどんなどの「主食」、魚・肉・卵などの「主菜」、野さいやきのこ、いもなどの「副菜」、この3つがそろった食事を心がけることで、栄養のバランスがとれる朝ごはんになります。

わい れい 和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

ようしょく れい 洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

令和3年8月26日
日本橋小中一貫校
大阪市立浪速小学校
大阪市立日本橋中学校

8・9月のこんだてより

8・9・10月は食物アレルギー対応サポート月間です。卵や小麦にアレルギーがあっても食べられるマヨネーズやカレーライスが登場します。

あさ <朝ごはんのはたらき>

- にち かつどう ちから
・1日の活動の力になる。
- せいかつ どとの
・生活のリズムを整える。
- あたま のう
・頭（脳）のエネルギーのもととなる。
- よぼう
・べんぴを予防する。



あさ て がる 朝ごはんに手軽に食べられる食品

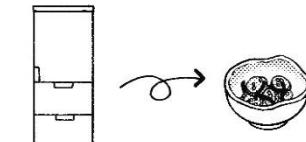
ほうちょう つか 包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



あさ じゅん び 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

あさ ぜんじつ のこ もの かつよう 朝ごはんに前日の残り物を活用したり、か こうしきひん れいとうしきひん かつよう 加工食品や冷凍食品を活用したりすると、じかん たんしゅく 時間の短縮ができます。

★前日の残り物を活用



★加工食品や冷凍食品の活用

