

きゅうしょくだより

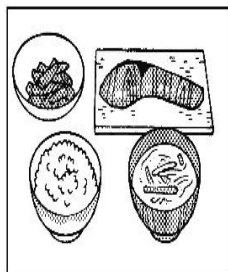
あさ た 朝ごはんを食べよう！

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。少し工夫を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 あさ 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

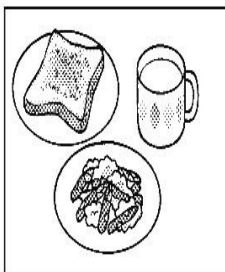
ごはんやパン、うどんなどの「主食」、魚・肉・卵などの「主菜」、野菜やきのこ、いもなどの「副菜」、この3つがそろった食事を心がけることで、栄養のバランスがとれる朝ごはんになります。

わいふ れい 和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

ようしゅ 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

がつ 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>

- ・1日の活動の力になる。
- ・生活のリズムを整える。
- ・頭(脳)のエネルギーのもとになる。
- ・べんぴを予防する。



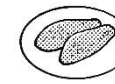
あさ て 朝ごはんの手軽に 食べる食品

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。

なっとう



めんたいこ



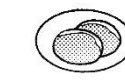
バナナ



しらす干し



ハム



いちご



のりのつくだ煮



チーズ



ミニトマト



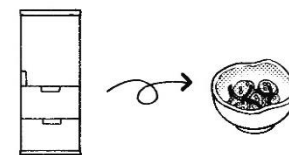
レタス



あさ じゅん 朝ごはんの準備の 時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、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

