

4月19日(火)

ごはん

豚肉のしょうが焼き

みそ汁

じゃこピーマン

牛乳

朝食をおいしく食べる工夫



★早起きを習慣づけよう

朝食をおいしく食べるためには、朝の時間にゆとりをもつことが大切です。早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

★夕食は早めにすませ夜食はひかえめに

夜遅くに食事をすると、翌朝、食欲がわかず、朝食をおいしく食べられないことがあります。夜食を食べるときは、ホットミルクや雑炊など消化のよいものにしましょう。



毎日朝食をとり、気持ちよく1日をスタートしましょう!

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ けずりぶし	牛乳 だしこんぶ ちりめんじゃこ	にんじん 青ねぎ ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	精白米 砂糖	綿実油