

# 5月給食だより

平成30年

魚津市役所こども課

## 朝ごはん、きちんと食べていますか？

さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っているころだと思います。一日の生活のスタートになるのは朝ごはんです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状況です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べていないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、欠食している子の多くは保護者が朝ごはん食べていない場合がとて多いです。大人にとっても朝食のメリットはたくさんあります。お友達とたくさん活動できるように、お子さんとしっかり朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

バランスのよい朝ごはんを選んでみましょう！

自分が食べられそうな朝ごはんを2枚以上選んで体が元気になるバランスの良い朝ごはんを作ってみましょう。



お菓子以外を選び、赤・黄・緑の仲間の食べ物と汁物・飲み物をバランスよく組み合わせているか確認してみましょう。

## 簡単ピザトースト風

◎簡単朝ごはん

(材料)

食パン 1枚  
トマトケチャップ 適量  
新玉ねぎ 約15g  
チーズ 適量

(作り方)

- ①食パンにケチャップを塗る。
- ②新玉ねぎをスライスしたものを重ならないように食パンに並べる。
- ③さらにその上にチーズをのせる。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼く。

