

5月給食だより

魚津市健康センター

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、**いろいろ**したり、せっかくの園生活を楽しむことができません。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。

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。

バランスのよい朝ごはんを選んでみましょう！



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。

