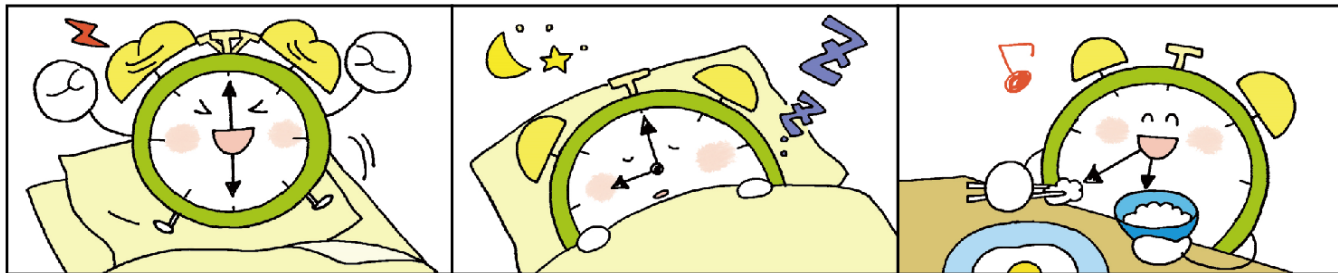


給食が始まって1ヶ月がたちました。朝の生活リズムもできてきた頃だと思います。

朝の準備の中に、「朝ごはん」を食べる時間はしっかりとれていますか？

1日のスタートに、朝ごはんはとても大切です！しっかり食べてから学校に来ましょう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとる習慣が大切です。

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんぬきはさまざまな不調の原因です

朝ごはんをぬくと体温が上がらず、物事に集中できない、イライラする、だるいなどの心身の不調が起ることがあります。

安定した生活を送るためにも、毎日きちんと朝ごはんを食べることが大切です。



●電子レンジで簡単おかず●

キャベツナ レンジ蒸し



- ① キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
- ③ ②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。



栄養バランスも意識しましょう。



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養をまんべんなくとることができます。



水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるよう心がけましょう。