



## 食べているかな？朝ごはん



朝ごはんは一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。毎朝きちんと食べて2学期も勉強や運動をがんばろう！



あたまの目覚まし  
スイッチオン！

『主食』を食べて脳の栄養を  
チャージしよう！



ごはん



パン



おにぎり



トースト



うどん



からだの目覚まし  
スイッチオン！

『主菜』で寝ている間に  
下がった体温を上昇させよう！



ひもの



めだま焼き



焼が魚



スクランブルエッグ



納豆



ウインナー



おなかの目覚まし  
スイッチオン！

『副菜』で胃腸快調！  
温かい汁物も効果的♪



おひたし



卵の粥



ポテトサラダ



みそ汁



つぼろ



サラダ



みそ汁



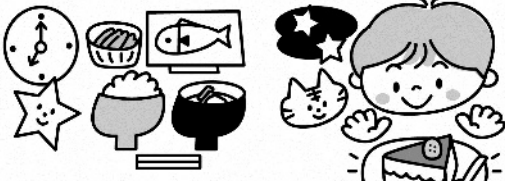
スープ



フルーツサラダ

### 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる  
寝る前にお菓子を食べても、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる  
日中は元気に体を動かす



いよいよ2学期の給食開始です！  
「いただきます」の準備はOK？

給食当番の人

●身じたくを整える

- 髪や爪の毛がでていませんか？
- 爪はのびていませんか？
- 下痢をしていますがいませんか？



全員

●せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

