

2 学期
スタート!!

生活リズムを整えよう



楽しかった夏休みも終わり、二学期が始まりました。
夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」は
できていましたか？ 生活リズムを整えて、
元気に学校生活をおくれるようにしましょう。

まずは、
朝ごはん

「朝ごはん食べている」って ホントかな？



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。

「簡単朝ごはん」を、
自分で作ってみよう



しらすチーズごはん

材料:ごはん・スライスチーズ・しらす・しょうゆ

作り方

お茶碗にご飯・チーズ・しらすを入れてレンジで温める。お好みで、しょうゆを少したらす。

とろける納豆トースト

材料:食パン・納豆・マヨネーズ・しそ

作り方

納豆とマヨネーズを混ぜてパンに塗ってトースターで焼く。仕上げに刻んだしそを乗せる。

給食当番は、週末に給食着を持ち帰り、洗濯して週明けに必ず持ってきましょう