

## 『早ね・早おき・朝ごはん』



## と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

### ① もうすぐ夏休み!



## 早ね・早おき・朝ごはん と 歯みがき

今年もとても暑い日が続いています。暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすためには、早ね・早おきをして、朝ごはんをしっかり食べるなど基本的なことが大切です。また、食後の歯みがきも忘れずに行いましょう。

### ② もうすぐ夏休み!



## おやつの食べ方に気をつけましょう!

☆量をきめて食べましょう!

☆時間を決めて食べましょう。

☆甘いのみものとりすぎに気をつけましょう。

袋ごと食べるのは食べすぎたり、だらだら食べるの原因になります。量を決めお皿にもって食べましょう。

朝・昼・夜の食事の影響にならない時間帯に食べましょう。だらだら食べていると、口の中が汚れたままになり、むし歯の原因にもなります。

ジュースや炭酸飲料には、糖分が多いので、飲みすぎに気をつけましょう。普段の水分補給には、水や麦茶・お茶・牛乳などを選びましょう。

## 簡単にできる朝食レシピ



献立名	きなこトースト(食パン2枚分)
材料	食パン 2枚 牛乳50cc 小麦粉 大2 きなこ 大2 砂糖 大2 バター 少々
作り方	① 牛乳、きなこ、砂糖を混ぜ合わせておく。 ② 食パンを①にひたす ③ フライパンにバターをとかし、中火で②を焼く。 ④ 両面焼きあがったらできあがり♪

献立名	ツナときのご・昆布の混ぜごはん
材料	米 3合 シーチキン 大1/2缶 塩昆布 1袋 まいたけ・しめじなど 1袋
作り方	① まいたけ・しめじは食べやすい大きさにきざんでおく。 ② 米3合を洗う。 ③ ②にきのご・シーチキン・塩昆布を入れ、早炊きで炊飯する。

☆赤・黄・緑の3つの色の食べ物をそろえた食事をこころがけましょう。

(不足しがちなカルシウムを牛乳で補ったり、色の濃い野菜を進んでとるようにしましょう。)