

## 朝ごはんをしっかり食べよう!



午前中元気に活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝、早起きをこころがけることが大切です。朝早く起きると体が目覚めて食欲が出てきます。朝ごはんを必ず食べて登校するようにしましょう。

### 朝ごはんの役割

体温が上がり体が活発になる。

脳にエネルギーが補給される。

腸が刺激されて働きがよくなる。

元気に運動



集中力アップ



快便



朝ごはんをたべないと

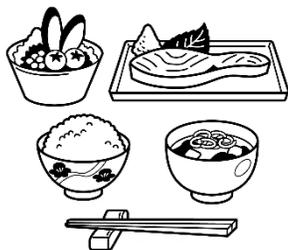
ぼんやり



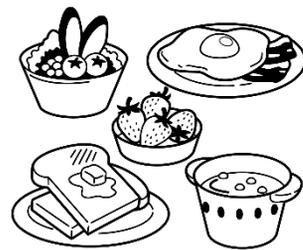
イライラ



体力低下



パンやごはんだけでは、栄養がかたよります。  
おかず、汁もの、飲み物、果物などをそろえてバランスのとれた朝ごはんを食べるようにこころがけましょう。

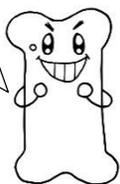


## カルシウム

カルシウムは、じょうぶな骨や歯を作るために欠かせない栄養素で、精神を安定させ筋肉の伸び縮みもコントロールしてくれます。

じょうぶな骨をつくるため、成長期にカルシウムをしっかり摂取することが大切です。

しっかり骨



スカスカ骨

今年度は、食育の日に、その月のテーマ献立を実施します。  
今月のテーマは「カルシウムたっぷり献立」です。



☆5月 食育の日献立 5月20日(金)☆  
五穀ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め  
じゃこのいり煮 ヨーグルト 牛乳

## 【じゃこのいり煮】～献立紹介～

材料	分量(4人分)	作り方
しらす干し	80g	① しらす干しは、使う直前にしっかり湯がく。
白ごま	5g	② なべに、しらす干し、白ごま、調味料を入れて炒め、火を通す。
さとう	大さじ1	
こいくちしょうゆ	小さじ1	



しらす干しはカルシウムがたっぷり!  
ご家庭でもぜひ作ってみてください。