

しょくいく
食育だより (まいつき にち しょくいく ひ)
 (毎月19日は食育の日)

島田小学校 食育担当

はやね はやお あさ た
早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べましょう

みなさんは、学校が休みの間も**早寝・早起き・朝ごはん**を心がけていますか？朝ごはんは、生活リズムを整えるために、とても大切な**3つのスイッチ**があります。朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。



おきる

おそくともあさ 7 時までには
 起きましよう



ちようしょく
朝食



ねる

おそくともよる 10 時までには
 ねましよう

あたまスイッチ!



からだスイッチ!



おなかスイッチ!



このような内容の
食事をしましよう!



主食



主菜



副菜



汁物

主食、主菜、副菜以外
 に、みそ汁やスープな
 どの汁物、牛乳などの
 飲み物をつけると理想
 的な食事ですよ!



給食レシピ集のご紹介



「島田小学校HP→広報→給食レシピ集」は、

安来市の学校給食調理研究会で作成して

いる給食人気メニュー集をもとに作成してい

るページです。給食メニューを参考に、お家のひと
 と一緒にクッキングをしてみてくださいね!

