



がつごう ちょうしょく

9月号 朝食だより

平成 30 年 9 月
大阪府立東淀川支援学校

はやね はやあ あさ げんき がっこうせいかつ 早寝早起き朝ごはんで元気な学校生活を！

なつやす おわ がつ はい あつ ひ つづ こ なつ あつ
夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さ
えいきょう たいちよう はやね はやあ にち しょく
の影響で体調をくずしやすくなっていますか？早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食を
きちんととり、せいかつ きそくただ がっこうせいかつ おく こころ
生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



チェック

せいかつ ととの 生活リズムを整えるために



- | | |
|--|---|
| ☐ まいにち あさ た
毎日、朝ごはんを食べる。 | ☐ よる ね まえ た
夜寝る前に食べないようにする。 |
| ☐ はや お あさ ひかり あ
早起きをして、朝の光を浴びる。 | ☐ ね まえ み
寝る前までテレビを見たり、パソコン |
| ☐ まいにち き じかん お
毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | けいたいでんわ しょう
や携帯電話、スマホなどを使用しない |
| ☐ にっちゅう ひかり
日中は、できるだけたくさんの光をあびる。 | ようにする。 |
| ☐ ね とき へ や ま くら ねむ
寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 | |

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

フレンチトースト風サンドイッチ

ざいりょう りぶん
材料 (2人分)

- パン(8枚切か10枚切)・・・4枚
ハム・・・・・・・・・・4枚
とろけるチーズ・・・・・・4枚
トマト・・・・・・・・・・1/4個
ピーマン・・・・・・・・・・1/2個
たまご・・・・・・・・・・2個
ぎゅうにゅう おお
牛乳・・・・・・・・・・大さじ6
しお しょう しょうしょう
塩・こしょう・・・・・・・・少々

作り方

1. 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
2. たまご ぎゅうにゅう しお ま
卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
3. ①を②にくぐらせ、ちゅうび りょうめん や
中火のフライパンで両面をこんがり焼く。



★「果物」をプラスしてビタミン・ミネラル補給！