



ちょうしょく

がつこう

朝食だより 7月号

令和元年 7月

大阪府立岸和田支援学校

なつやす

げんき

す

夏休みを元気に過ごすポイント！

あつ なつ しょくよく 暑い夏、食欲がなくなったりしていませんか？ しょくせいかつ ふ きそく 食生活が不規則になると体 からの 不調に繋がります。はや ね はや お 早起き・朝ごはん であさ なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごしましょう。

<元気ポイント①>

まずは早起き&朝ごはん



にち しょく しゅうかん くす 1日3食の習慣が崩れ、にち しょく い か 1日2食以下になると「エネルギーを充足したい」という脳の作用から、1回の食事が過剰になります。この繰り返しで肥満や生活習慣病などにつながります。

まずは早起きをして朝ごはんを食べ、元気な一日のスタートをきりましょう。

<元気ポイント②>

上手に水分補給をしよう！



あせ おお 汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必ず要です。れいぼう き しつない 冷房の効いた室内でも、のどの乾きをかん まえ みず むぎちや の 感じる前に水や麦茶を飲みましょう。外遊びやうんどう 運動をするときは、うんどうまえ とちゅう 運動前や途中でこまめにすいぶんほきゅう 水分補給しましょう。たくさんあせ 汗をかいたらすいぶん えんぶん ほきゅう 水分だけでなく、塩分も補給しましょう。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

<きゅうりのピリ辛漬け>

ざいりょう [材料] ふたりぶん 2人分

きゅうり 1本

{A}

トウバンジャン 小さじ 1/2

しょうゆ 小さじ 2

酢 小さじ 2

つく かた [作り方]

- 1) きゅうりは、両端を落とし、たて2等分にする。
- 2) 切り口を下にして並べ、めん棒等でたたいて、ひび割れさせる。
- 3) それぞれをたて2等分し、2~3 c m の長さに切る。
- 4) ボウルに入れて{A}を加えて和える。



★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪