



新緑の季節を迎え、さわやかな風や心地よい気温で過ごしやすい頃となりました。明日から少し早い**Golden Week**の休日が始まりますが、早寝早起きを心がけ、朝昼夕ごはんをできるだけ決まった時刻に摂るようにして、生活リズムが大きく崩れないようにしていきましょう。



朝ごはんづくりにチャレンジしよう!!



今年の**Golden Week**の休日は振替休日を含めて7日間あります。学校がある日と比べて朝の時間に余裕がある日もあるかと思うので、ぜひ、「朝ごはんづくり」にチャレンジしてみましょう。なお、「朝ごはんづくり」は、GWの宿題の1つにしています。

朝ごはんづくりのポイントは？

- 短時間で、簡単につくることができる。
- 栄養のバランスがとれている。

栄養バランスがとれた朝ごはんとは？

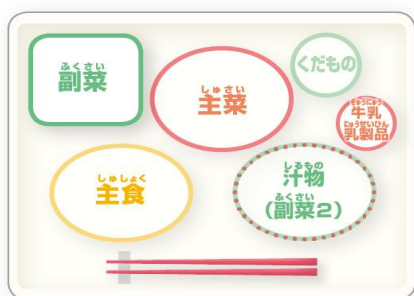
- 主食主菜副菜（+汁物や飲み物）が揃っている。
- 6つの基礎食品群からいろいろな食品を組み合わせている。（食品の種類については、5月の「給食だより」を参考にしてくださいね。）

主食・主菜・副菜とは？



- **主食** 主に体のエネルギーのもとになる食品を使った食事の中心となる食べ物です。
- **主菜** 主に体をつくるもとになる食品を使った食事の中心となるおかずです。
- **副菜** 主に体の調子を整える食品を使ったおかずです。副菜は、量をたくさんとり、使用する野菜の種類も多くすることが望ましいため、1品だけでなく、具沢山の味噌汁やスープといった汁物と2品揃えるとよいです。

朝ごはんをついたら食べる前に写真を撮ろう！



【料理の置き方】



【朝ごはんの例】

「朝ごはんづくり」は、GWの宿題の1つにしていますが、けっして何品も作ったり、高価な食品を使ったりする必要はありません。

まずは、自分で自分の朝ごはんを作ってみることが大切です。そして、作った朝ごはんは必ずタブレットで撮影しておいてください。

