

☆よくかむといいことがいっぱい!

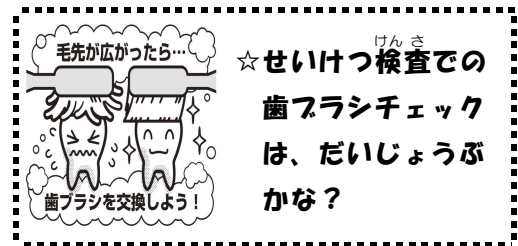
- ◎むし歯を予防
- ◎がんなどの病気を予防
- ◎肥満を予防
- ◎消化・吸収をよくする
- ◎なんといっても学習力アップ!

だから、朝ごはんはしっかりかんでモリモリ食べよう!



☆よくかむための合言葉!

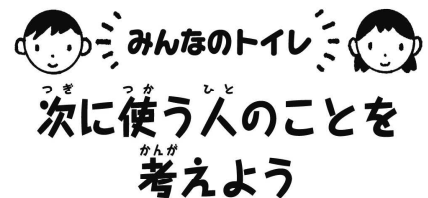
- い…意識して1口30回かんでみよう!
- い…いつもより大きくカットしてしっかりかむ!
- は…早食いは、ダメ!
- の…のみもので食べものを流しこまないで!
- ひ…一口を少なめに!



☆15日(木)は、2回目の歯の検査です。朝の歯みがきをわすれずに!



11月10日は「いいトイレの日」



☆ピカピカトイレのために守りたい3つの約束!

- その1 しっかり流すべし!... 流しわすれていませんか?
- その2 汚したところは、キレイにするべし!  
... 汚してしまったところは、自分できれいにする。
- その3 サンドルはそろえるべし!

... キレイに並べてあると気持ちがいいですね。

☆「一歩前」に出ることで... トイレを汚さずきれいに使えるし、おしっこをかけずトイレが臭うということもなくなります。



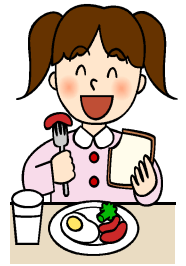
☆これからカゼやインフルエンザがはやるかもしれません。病気に負けない力(免疫力)を強くするため、次のことを守りましょう!

カゼ予防で大切なのは?



<てあらい・うがい> <やすみじかんのかんき> <じゅうぶんすいみん> <えいようバランスのとれたしょくじ>

# 朝ごはんは3つのスイッチオン!



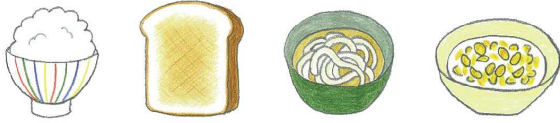
スイッチ  
その①

## あたまスッキリスイッチ

頭(脳)は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝はエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳の働きは活発になります。「集中力」や「やる気」も、ぐんとアップ!

### 主食

脳のエネルギーのもととは…



## 主食…頭スッキリスイッチ!

主にからだを元気に <きいろ>動かす、エネルギーのもと。

## 主菜…からだホカホカスイッチ! <あか>

主に血や肉となり、からだをつくるもと。

## 副菜…おなかスッキリスイッチ! <みどり>

主にからだの調子を整えたり病気を防いだりする。



☆ **主食 + 主菜 + 副菜 = バランスのとれた朝食**で、**3つのスイッチをオン!**

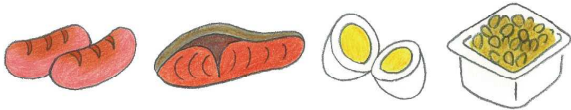
スイッチ  
その②

## からだホカホカスイッチ

寝ているとき、「体温」は少し下がっています。朝ごはんを食べると、下がっていた「体温」が上がって、元気にからだを動かせるようになります。

### 主菜

からだをあたためやすいのは…



スイッチ  
その③

## おなかスッキリスイッチ

朝ごはんを食べていると、おなかの中(胃や腸)がギュルギュルと動いて、排便をうながします。おなかの中にたまってた食べもののカスが外に出て、おなかもスッキリします。

### 副菜

排便をうながしやすいのは…



☆ **3色**そろえるのはむずかしいなあ~というときは...

### 一品で2色とれる朝ごはん



豆腐やお肉 & 野菜の入った 具だくさんみそ汁

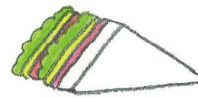


野菜の入った たまご料理

### 一品で3色とれる朝ごはん



お肉や野菜の入った 具だくさん カレーライス



ハンパなたまごや野菜の入った サンドイッチ



野菜のみそ汁



ごはん

野菜たっぷりの 具だくさんみそ汁とごはんがあれば、りっぱな朝ごはんです。

☆朝ごはんは、からだの栄養だけでなく、頭の栄養、心の栄養にもなります。

そして、今食べたものが、あなたのからだを作り、将来、健康に生きていけるよう考えて食事を作ったり、給食を作ったりしています。

お家の人が用意してくれた食事はもちろん、給食も残さずいただきます。