


ことし まいにち あさ  
☆今年も（今年こそ）毎日、朝ごはん！ 

●ごはんだけ、パンだけの人は… 肉・魚・野菜も食べて、バランスよく！

ごはん+野菜がたっぷり入った具たくさん豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ！

パン+野菜やソーセージなどが入った具たくさんスープは体があたたまりオススメです！

●食欲がない人は…

夜中にお菓子や夜食を食べていませんか？

眠る2時間前には、食べないように心がけましょう！

●食べる習慣がない人は…

少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー！

まずは、1杯のみそ汁からスタートしてみましよう。



☆朝ごはんだけで3つのスイッチオン！

○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ため、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、脳のはたらきが活発になり集中力ややる気アップ！

○おなかスッキリスイッチ！

朝ごはんを食べると、おなかの中が動いて、朝うんちがでて、おなかがスッキリします。

○からだホカホカスイッチ！

寝ているとき、体温は少しさがっています。

朝ごはんを食べると体温が上がり、元気にからだを動かすことができます。

☆毎月1日から7日は『朝の具たくさんみそ汁週間』です。

給食に出る汁物の具を紹介します。お家の人の手伝いをして、ぜひ作ってみてください。

○かきたま汁 ～とうふ・卵・にら・人参・小松菜・さば節・しょうゆ

○白菜のクリーム煮～鶏肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・白菜・ブロッコリー・クリームチーズ・低脂肪乳

○白菜わかめ汁 ～じゃがいも・白菜・人参・油あげ・わかめ・ねぎ・にぼし・みそ

○ざくざく煮～里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・油あげ・枝豆・かたくちいわし・しょうゆ

○ポトフ～ウインナー・じゃがいも・人参・大根・玉ねぎ・うずら卵・キャベツ・さやえんどう・コンソメ

○だんご汁～白玉だんご・ほししいたけ・小松菜・人参・大根・油あげ・さば節・しょうゆ

○白菜と春雨スープ～豚肉・白菜・人参・ほししいたけ・春雨・玉ねぎ・こまつな・中華スープ

○うどん汁～うどん・なると・ほししいたけ・油あげ・人参・ねぎ・ほうれん草・さば節・しょうゆ

○こづゆ～貝柱・ちくわ・里芋・しらたき・姫だけ・人参・ほししいたけ・きくらげ・ふひ・小松菜・しょうゆ

○凍み豆腐いり雑煮～白玉だんご・とり肉・なると・凍み豆腐・白菜・大根・小松菜・里芋・ねぎ

○肉団子と青菜スープ～とり肉・豚肉・しょうが・ねぎ・卵・人参・小松菜・ほししいたけ・中華スープ

おいしいものがたくさん出ます。作ってくれる人に感謝して、のこさずいただきます。

●朝からこんなときは、お医者さんに診ていただきましょう。無理は禁物です！



とくに、  
インフルエンザや

ノロウイルスによる  
感染性胃腸炎が

うたがわれるときは、  
登校する前に受診し  
お医者さんの指示に  
したがいましょう。

これらの病気を予防  
するためせっけんで  
手を洗いましょう！

☆ウラをみてください！

ちがいが わかりますか？ かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

**ふつうのかせ**

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

**インフルエンザ**

ふつうのかせ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

**ノロウイルスなどによる  
感染性胃腸炎**

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)