



がつごう ちょうしょく

7月号 朝食だより

平成 30 年 6 月 26 日発行
大阪府立西淀川支援学校

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう!

あつ なつ しょくよく しょくせいかつ ふ きそく まいにちげんき す
暑い夏、食欲がなくなったり 食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探してみましょう。

<元気ポイント①>

まずは早起き&朝ごはん



げんき げんきに過ごすためには、はやお 早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

<元気ポイント②>

じょうず すいぶんほきゅう 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重要です。冷房の効いた室内では、水や麦茶をのどがかわく前に飲みましょう。外遊びや運動のときは、事前や途中でこまめに水分補給しましょう。

あさねぼう あさ 朝寝坊&朝ごはんぬきでは・・・

いち おそ せいかつ き 1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

まめ 豆のサラダ

ざいりょう (2人分) 材料

- インゲン豆の水煮・・・30g
- レタス・・・2枚
- きゅうり・・・1/3本
- ミニトマト・・・4個
- コーン・・・20g
- にんじん・・・1/4本
- ドレッシング・・・20ml

作り方

1. 野菜は洗って、食べやすい大きさに切り、豆と一緒に盛る。すりおろしたにんじんとドレッシングを混ぜてかける。



★パンや飲むヨーグルトをプラスしましょう。