

がつごう ちょうしょく

9月号 朝食だより

平成 30 年 9 月 3 日発行
大阪府立西淀川支援学校

はやねはやあ あさ げんき がっこうせいかつ 早寝早起き朝ごはんで元気な学校生活を！

なつやす おわ がつ はい あつ ひ つづ こ 子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっていますか？早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととり、生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。



チェック

せいかつ ととの 生活リズムを整えるために



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 日中は、できるだけたくさんの光をあびる。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。
- 夜寝る前に食べないようにする。
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用しないようにする。

あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

フレンチトースト風サンドイッチ

ざいりょう (2人分) 材料

- パン(8枚切か10枚切)・・・4枚
- ハム・・・・・・・・・・4枚
- とろけるチーズ・・・・・・4枚
- トマト・・・・・・・・・・1/4個
- ピーマン・・・・・・・・・・1/2個
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ6
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

1. 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
2. 卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
3. ①を②にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがり焼く。



★「果物」をプラスしてビタミン・ミネラル補給！