



がつごう ちょうしょく

7月号 朝食だより

平成 30 年 7 月
大阪府立東淀川支援学校

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！

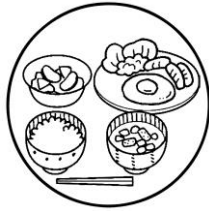
あつ なつ しょくよく しょくせいかつ ふ きそく まいにちげんき す
暑い夏、食欲がなくなったり食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探してみましょう。

<元気ポイント①>

まずは早起き&朝ごはん



&



げんきに過ごすためには、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 なつ ば じょうず すいぶん ほきゅう ひつ
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。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・・・

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 り ぶん
材料 (2人分)

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。