

なつやす げんき
夏休みも元気にすごしましょう

あさ た 朝ごはんを食べましょう



なつやす きそくだだ せいかつ せいかつ かぞく
夏休みも規則正しい生活をして、生活のリズムをくずさないようにしましょう。家族で
いっしょに朝 食を作ったり、食べたりすることでなごやかな気持ちにもなります。

ちようしょく い 朝 食で3つのスイッチを入れましょう

おなかのスイッチ



ちよう しげき
腸が刺激されて、
はいべん
排便がうながされます。
せいかつ ととの
生活リズムも整います。

からだ 体のスイッチ



エネルギーがふられ、
げんき
元気に活動できます。

のう 脳のスイッチ



のうにエネルギーが行き、
しゅうちゅうりょく で がくりやくこうじょう
集中力が出て学力向上に
つながります。

あさ えいよう たか 朝ごはんの栄養レベルを高めましょう

まいにち えいようばらんす ちようしょく た ていこうりょく たか なつちゅうしょう
毎日、栄養バランスのとれた朝 食を食べていると抵抗力が高まって、熱中症や
ころなういるすかんせん よぼう
コロナウイルス感染を予防することができます。



えいよう
あなたの栄養レベルは？

めざせ、レベル④ !!



<p>レベル① ★</p> <p>のみ物のみ くだもののみ ヨーグルトのみ など</p>	<p>レベル② ★★</p> <p>しゆしょく 主食のみ (ごはん・パン・めんなど) しゆしょく ちもの 主食とのみ物 など</p>	<p>レベル③ ★★★</p> <p>しゆしょく しゆさい 主食と主菜 (主菜：卵・肉・魚などのおかず) やしさい ●野菜がない</p>	<p>レベル④ ★★★★</p> <p>りそうてき あさ 理想的な朝ごはん！</p> <p>しゆしょく しゆさい ぶくさい 主食と主菜と副菜 (副菜：野菜や海そうなどのおかず) やしさい ●野菜がある</p>
--	--	--	--

【おしらせ】

まいとし なつ ほけんいいんかい た ことし
毎年、夏やすみには、保健委員会が「はみがきカレンダー」を出しています。今年は、「はみがき・
すいみん・あさごはんカレンダー」ですので、たのしく取り組みましょう。