

6月29日(水)

朝食の3つのスイッチで元気いっぱい！



さて、昨日の学校栄養士がゲストティーチャーとして参加した「食育」の授業はどんなものだったのかというと・・・テーマは「バランスの取れた朝食」です。朝から快適に活動するために重要な役割を果たすのが朝食です。子どもたちは、カードを組み合わせながら、頭のはたらきを活性化する「あたまスイッチ」、元気よく活動できる「からだスイッチ」、胃腸の調子を整える「おなかスイッチ」の3つをバランスよく取ることのできるメニューを考えました。実際の生活の中で、毎日このように考えて朝食を準備するのは大変ですが、「もう一品たしてみよう！」「お茶を牛乳に変えてみよう」など、ちょっとした工夫はできそうですね。