

家庭クラブ新聞

新しい学年になり、約1ヵ月がたちました。
みなさん、新しい環境に慣れましたか？
朝食を毎日食べて元気に1年間過ごしましょう！

南さつま市の栄養士さんにインタビュー！

朝は**炭水化物(主食)**からスタート (パンよりもご飯の方がオススメ)

また、みそ汁、スープなど**温かく、具たくさん**が良い。

タンパク質(卵、肉、シーチキンなど)を食べるこゝと。

果物は朝は**金** 昼は**銀** 夜は**銅**と食べる時間が早い方が良い

牛乳などを飲み物に。

上の**五項目**は朝食にとってとても重要なことです。

朝食は、食べないよりは何か食べる方がよい！

朝食をきちんと食べないと、間食が増え、太る原因になります。

また、食べる時にかむことで、**集中力がup!**
⇒ **学力up!** (まちがいない!)



今年も家庭クラブの御協力をよろしくお願いいたします。