

# 給食室から こんにちは！

## 1日の始まりは朝ごはん！



令和2年5月28日(木)  
熱海市立多賀小学校  
栄養教諭 渡邊 剛司

### 朝ごはん以外で気をつけることは？

キーワードは「早寝早起き朝ごはん」です。朝ごはんをモリモリ食べるには、普段の過ごし方にもポイントがあります。食べる時間や寝る時間、家族と食べることも大切です。

**朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと**

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。  
ごちそうさまでした
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。