

9月22日（月）

- 小型パン
- カレーうどん
- フレンチサラダ
- 牛乳



今朝、きちんと朝ごはんを食べてきましたか？朝ごはんを食べないと元気が出ないし、おなかがすいて気分が悪くなったりします。ものを考える力も出ません。夜遅くまでおきていると、朝早く起きることができません。おなかがすいて、夜食を食べてしまうと、朝、食欲もわきません。朝少し早く起きることからはじめてみましょう。朝ごはんは、一日の元気のもとです。しっかり食べてきましょう。