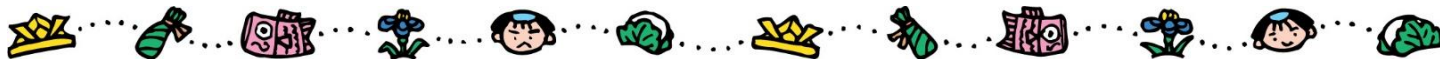




食育だより

給食時の様子…

新年度がはじまり、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れてきています。



1日の始まりを「朝ごはん」で元気に！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

バランスのよい朝食の組み合わせ

脳が働くエネルギー“糖質”……ごはん・パン・麺など
 体を温かくする“たんぱく質”……肉類・魚類・卵類・豆類など
 “ミネラル”や“ビタミン”の補給…野菜類・果物類・乳製品など

<p>主食</p>	<p>+ 汁物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！