

給食だより



あさ た 朝ごはんをしっかりと食べよう。

みなさん、朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんには、みなさんの心や体を元気にしてくれる大切な役割があります。

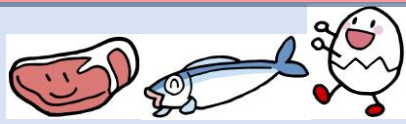
しっかりと朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！

バランスよく食べるのがポイント

黄色の食べ物（ごはん・パン・めん・芋・油）



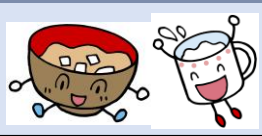
赤の食べ物（肉・魚・卵・大豆製品・海藻・乳製品）



緑の食べ物（野菜・果物）



汁物・飲み物（みそ汁・お茶・牛乳）



頭のやる気スイッチを押してくれる！

脳や体のエネルギー源になるので、学習や運動に集中して取り組みます☆

※油は体だけのエネルギー源です。



体のやる気スイッチを押してくれる！

体温が上がって、眠っていた体を自覚めさせてくれます☆



おなかのやる気スイッチを押してくれる！

胃や腸を刺激して、うんちが出やすくなります☆



頭・体・おなかのスイッチを押すのを助けてくれる！

不足しかな栄養素を足してくれます☆

朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

いろいろな食べ物を組み合わせることが大切です。

今よりプラス1種類を目指そう！