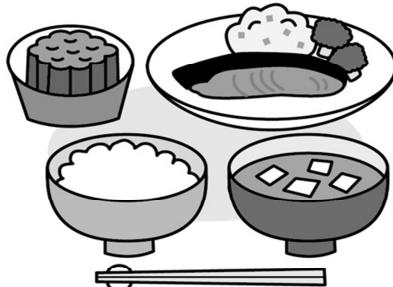


しこんだけんきゅうかい
さくら喜連川給食センター(さくら市献立研究会)

さわやかな季節になりました。新しい学年が始まって1か月が過ぎました。学校生活にも慣れてくるころですね。毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

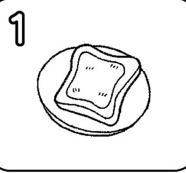


私たちの脳や体は、眠っている間も働いているので、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、1日を元気に活動するための準備ができます。

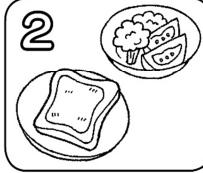
エネルギー源となるごはんやパンなどの主食を中心に、おかずも食べるようしましょう。

朝ごはんステップアップ 1.2.3

主食



主食 + 1品



主食 + 2品

朝ごはんに主食だけをしている人は、肉・卵・魚などのおかず(主菜)や、野菜のおかず(副菜)を追加して、少しづつステップアップしていきましょう。

朝ごはんを食べると



5月30日は

ごみゼロ
の日

ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためで生きることを家族で話し合ってみませんか?

