



がつごう
4月号



暖かく気持ちのよいぼかぼか陽気と共に、新年度がスタートしました。

子どもたちが給食を通して、いろいろな食材を知り、味や食感などを楽しんで、

心も体も成長できるような給食作りを心がけていこうと思います。



あさごはんをたべよう



あさ
朝ごはんをぬくと・・・



- ・午前中いっぱい体温が上がらず、つかれてしまう。
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する。
- ・朝ごはん抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下して体の脂肪が増えて太りやすくなる。
- ・病気にかかりやすい体になってしまう。



勉強 や 運動 が でき に く い



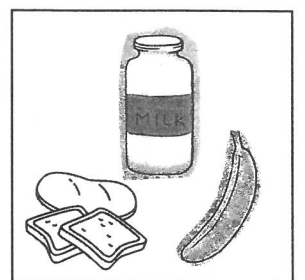
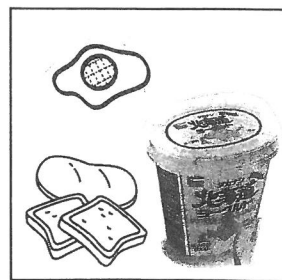
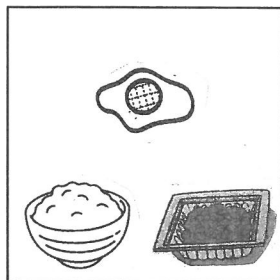
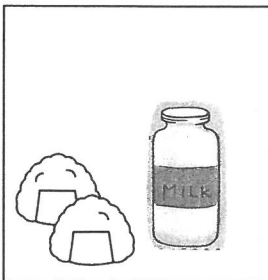
かんたん ちょうしょく
簡単な朝食の例！！！！！！

朝ご飯しっかり食べて
元気な体を作ろう！！



ごはんの場合

パンの場合



- おにぎり
- 牛乳

- ごはん
- 目玉焼き
- 納豆

- パン
- ヨーグルト
- 目玉焼き

- パン
- 牛乳
- バナナ