

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食 ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	主菜 ウインナー 卵 ちりめん 納豆 豆腐 ちくわ ハム	副菜 コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	果物 みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト
--	--	---	---

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。



□家族で食べる。