

食育 だより

令和4年5月

西海市立平島学校給食共同調理場

わかば 若葉が芽吹き、しょか かげ かん 初夏の風を感じる季節になりました。しんがつき ほん 新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、むかし から「五月病」という言葉があるように、あたらしい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、げんき 元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

まいにち 毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは、ねむ 眠っていた体や脳をめざ 目覚めさせ、げんき 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日をげんき 元気にスタートさせましょう。

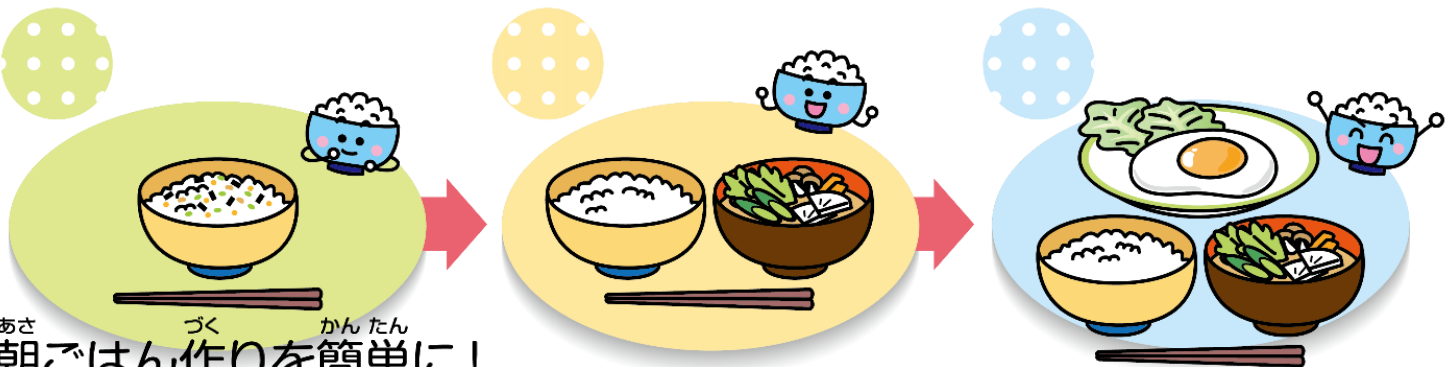
朝ごはんをステップアップ!



食べる習慣がない人

主食を食べている人

主食+1品食べている人



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

<p>主食</p> <p>ごはん 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>たまご卵 ウインナー なっとう納豆 ちりめんじゃこ とうふ豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶 もやし 乾燥わかめ きゅうり キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ ぎゅうにゅう牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--