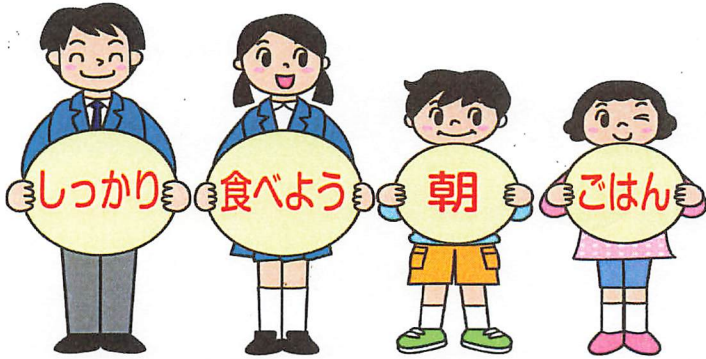


令和4年度5月 給食だよ!

いただきます～す!

浜中町学校給食センター



新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。

5月は新生活に慣れてきた頃で疲れが出やすい時期です。

朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごすための

スイッチを入れましょう!

あさめざ 朝ごはんで見覚ましスイッチ オン!

①あたまのスイッチ

あたまめざ

頭が目覚めて、
やる気と集中力が高まる



②おなかのスイッチ

いちょうごだ

胃や腸が動き出し、
うんちがでやすくなる



②からだのスイッチ

からだちなが

体の血の流れが
よくなり、
げんきかつどう
元気に活動が
できるようになる



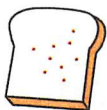
あさ

えいよう

たいせつ

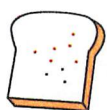
あさ

朝ごはんは栄養のバランスも大切です! 朝ごはんステップ1・2・3!



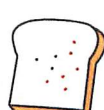
しゅしよく

①主食のみ



しゅしよく しゅさい

②主食+主菜



しゅしよく しゅさい ふくさい

③主食+主菜+副菜



朝ごはんにはパンなどの主食だけの人は、肉、魚、卵などの主菜、さらに野菜

などの副菜もつけて、バランスの良い朝ごはんにステップアップしましょう!