

しっかり

朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんが大切な理由は・・・

①からだや、^{のう}脳を目覚めさせます。

脳にエネルギーが補給され、集中力がアップ↑します。

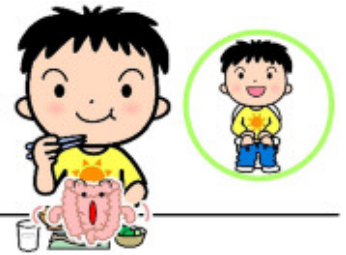


②1日を元気に過ごすためのスタートになります。

体温が上がり、体が活発に動きます。

③おなかがすっきりします。

腸が刺激されて、おなかの働きがよくなります。



朝ごはんを食べないと・・・

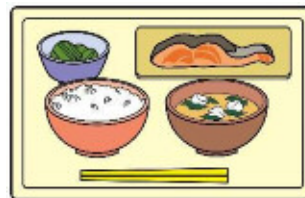


おなかがすいて
動けない。



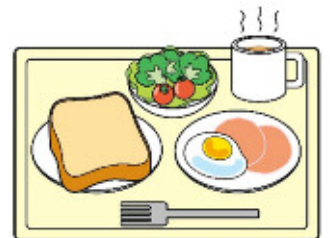
おなかがすいて
勉強どころじゃない！

主食＋主菜＋副菜を組み合わせた
理想的な朝食にしましょう。



納豆や卵焼きに、ちりめんじゃこ、しらす干しや茹でた野菜を加えると栄養価が上がります。

サラダの野菜は、さつと茹でると野菜嫌いの子どもたちも食べやすいようです。サラダにツナ缶やハムを加えると栄養価も上がります。



■1月分 給食使用食材の産地

1月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	さいたま	にんじん	千葉	白菜	茨城
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	きゅうり	埼玉	みかん	和歌山
麺	埼玉・アメリカ・カナダ	大根	千葉・神奈川	柚子	高知
牛乳	埼玉	ほうれん草	埼玉	豚肉	群馬
玉ねぎ	北海道	小松菜	埼玉	鶏肉	岩手
長ねぎ	埼玉	キャベツ	神奈川	ホッケ	アラスカ
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森	ししゃも	ノルウェー ロシア