

たべものあれこれ

『食育の日』 献立について



生活リズムをととのえるために、早寝・早起き・朝ごはんは
とても大切です。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、体温が
上がり、やる気と元気がでます。トイレもすませてすっきりし
た気分に登校することができます。栄養バランスのよい朝ごは
んを食べるには、主食・主菜・副菜(汁物)をそろえることが大切
です。主食のごはんには炭水化物が多く含まれていて、エネル
ギーのもとになり体を動かします。卵や魚・肉などの主菜は、
体を作るたんぱく質が多く含まれています。体の調子をとと
のえ、ビタミン類が多い野菜を使った副菜(汁物)を加えるこ
とで栄養バランスがよくなります。

今日の給食は、ごはん 牛乳 卵入り野菜炒め みそ汁
納豆で、朝ごはんメニューの参考にしてもらえる内容にしまし
た。

栄養バランスのよい朝ごはんを食べて、一日を元気にスター
トさせましょう。