2024 3月分 給 食 よていこんだて



2024

3 月分 給 よていこんだて 食



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊せず早起き をして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### 自分で朝食を作ってみよう



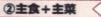
朝食に主食(ごはんやパンな ど)だけを食べている人は、野菜 のおかずや肉や魚、卵などのお かずを追加して、少しずつステッ プアップしていきましょう。



## ①主食

《主食》ごはんやパン、めんなど





(主葉)魚、肉、卵、豆・豆製品



③主食+主菜+副菜

《副菜》野菜、芋麵、海藻、 乳製品. 果物

これからも安全でおいしい給食を提供して いきたいと思っております。 一年間、ありがとうございました。 🤷 🍑 🍲

#### ・下ごしらえをしておく

前日にあらかじめゆでたり切 ったりして調理の手間を省く。

例:前日に小松菜・ほうれん草 をゆでておき、当日にしょう ゆまたはポン酢をかける。

#### ・鍵理しなくていいものを用意

そのままかじって食べられるもの を朝食用に準備しておく。

例:ヨーグルト. 魚肉ソーセージ. プロセスチーズ、納豆、みかん、 ミニトマトなど

# ・即席のものを活用

減塩のものや、具だくさんの商品 もあるため、日ごろからチェックし て買っておく。

例:即席の味噌汁、スープ、冷凍 食品(ミックスペジタブルなど)

# O. 食欲がないときはどうすればいいの?

A。朝. 食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食 べていたり、寒る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか?まずは、 早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

