

Main menu table with columns for dates from 7日(水) to 21日(水). Rows include breakfast items (牛乳, ごはん) and lunch items (焼肉, じゃがいも, etc.).

家庭訪問

家庭訪問

中間テスト

Summary table with columns for dates from 22日(水) to 31日(金). Rows include breakfast items (牛乳, ごはん) and lunch items (焼肉, じゃがいも, etc.).

中間テスト

朝ごはんを食べて 元気に1日をスタートしよう!

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活性化します。起床時の脳や体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることによって、脳や体、おなかにスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが供給され、脳や体が活動するために目覚めます。しっかり朝ごはんを食べ、脳と体にスイッチを入れましょう。

朝ごはん、何を食べればいいのか?

- ①主食《ご飯、パン、麺類など》 炭水化物が多く、脳や体を動かすエネルギーになります。
②主菜《魚・肉・卵料理など》 たんぱく質が多く、体をつくります。
③副菜《野菜、果物など》 ビタミン、ミネラルが豊富で、体の調子を整えます。
④汁物《みそ汁、スープなど》 水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんは、バランスが大切!! ①～④をそろえましょう!

