

5月給食だより



令和5年5月号
群馬県立館林特別支援学校

しんがっき はじ げつ きも きせつ あたら かんきょう
新学期が始まって1ヶ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で
つか で げんき がっこうせいかつ おく あさ
疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと
た とうこう
食べて登校しましょう。

朝ごはんは脳と体にスイッチオン！

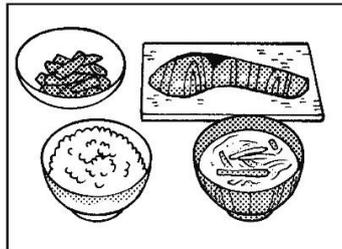


あさ お のう からだ き じょうたい
朝起きたときの脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。
それが、あさ ごはんを た べることによって、のう からだ はい
そして、たいおん あ のう ほきゆう のう からだ かつどう
を開始するために目覚めるのです。
しっかりあさ ごはんを た べて、のう からだ い
を入れましょう！

栄養バランスのとれる朝ごはんとは

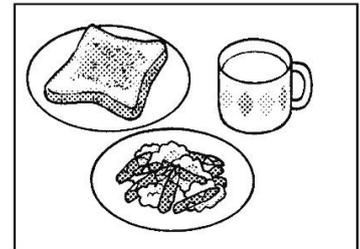
えいよう 栄養バランスのよいあさ 朝ごはんをと
るには、主食、主菜、副菜をそろえ
ましょう。主食は、ごはんやパン、
うどんなどです。主菜は魚、肉、卵
などを使った料理で、副菜は野菜や
きのこなどを使った料理です。主食
だけではなく、主菜や副菜を組み合
わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで
野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の
炒め物・牛乳



朝ごはんを食べたくなるポイント

- ★よふかしをしない
まいごち き じかん た
- ★毎日決まった時間に食べる
すこ た しゅうかん
- ★少しでも食べる習慣をつける
やしよく
- ★夜食をひかえる