

9月

# 給食だより



令和4年9月

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くようです。夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 1日の始まりを朝ごはんんで元気に!!

### 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

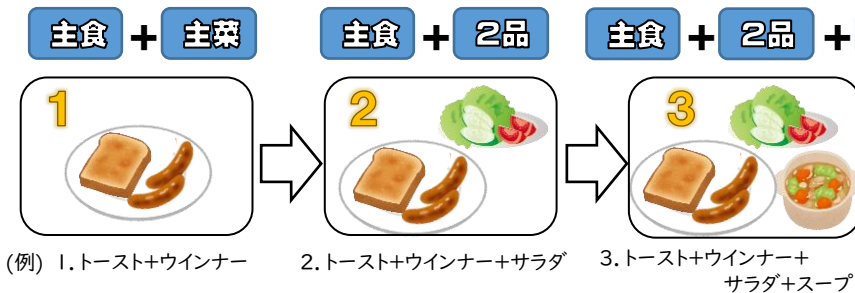
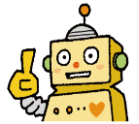
排便を促す

### おいしく朝ごはんを食べるための食習慣をチェックしましょう。

- 夕食は寝る2時間前までにすませている。
- 夕食を食べる時間がある。
- 夜食を(食べる場合は)食べ過ぎていない。
- 家族と一緒に食べている。
- すっきり目覚めて、食欲がある。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

料理の品数が少ない人は、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。



#### ヒント①夕食のおかずをアレンジする

★ 食パンの上に、きんぴらやポテトサラダなど夕食のおかずをのせて、チーズをかけて焼く。



#### ヒント②冷凍した野菜を活用する

★ 冷凍のとろろと刻みオクラ、納豆をご飯にのせて簡単「栄養たっぷりネバネバごはん」!  
★ 野菜ミックス+カップスープで、野菜たっぷりの「食べるスープ」に変身!



朝ごはんをステップアップさせるための **ヒント!**

