

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりことが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん
おにぎり
パン

+ 汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳
ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

～おねがい～

①マスクについて

本校では、衛生的観点から、給食時間においては原則として全員マスク着用としています。毎日の持ち物として、給食用のランチョンマットとマスクのご用意をお願いいたします。(常時、マスク着用の場合は、改めてご用意いただく必要はありません。)また、予備のマスクをランドセルやお道具箱にご用意いただくと安心です。ご協力のほど、お願いいたします。



②白衣について

給食当番をした週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして、翌週はじめに持たせていただくようお願いいたします。



食材産地について(4月使用分)

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	鶏肉	岩手
じゃがいも	鹿児島	ふき	群馬	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬	ごぼう	青森		
きゃべつ	神奈川	だいこん	茨城		
れんこん	茨城	いんげん	千葉		
しょうが	高知	たけのこ	福岡		
もやし	栃木	ブロッコリー	香川	さば	ノルウェー
ねぎ	埼玉 群馬	パセリ	千葉	いか	ペルー
こまつな	東京 町田市	エリンギ	長野	ししゃも	ノルウェー
にんじん	静岡	白菜	茨城	ホキ	ニュージーランド・オーストラリア
にら	茨城				
えのきたけ	長野				
ピーマン	茨城				
にんにく	青森				
きぬさや	静岡	デコポン	和歌山	米	茨城 宮城