



給食だより



宮城県立小松島支援学校
令和5年5月 発行

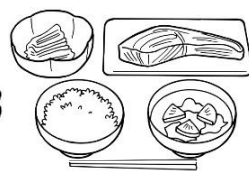
「朝ごはんを食べよう」

5月は緊張がほぐれて疲れやすい時期です。「早寝・早起・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。朝ごはんを食べる事は、からだを睡眠モードから活動モードへ切り替え、生活リズムをつくるのに大切なことです。栄養のバランスにも気を付けましょう。



睡眠モード

朝ごはんを食べて
生活リズムをつくらう！



朝ごはん



活動モード

朝ごはんではからだが目覚める！



朝ごはんは1日の始まりにかかせないエネルギー源です。また朝ごはんを食べて消化されることで、排便がうながされ、便秘の予防にもつながります。

どんな朝ごはんがよいのかな？

主食＋主菜＋副菜＋汁物をそろえよう！



朝の忙しい時間に全てそろえるのは難しいかもしれません。そんな時には、汁物を真だくさんにして副菜と汁物を一つにしたり、丼にして主食と主菜を一つにしたりなどすると作りやすいかもしれません。参考にしてみてください。

●裏面に「令和5年度 宮城県立小松島支援学校給食費会計予算書」を掲載しましたので、ご覧ください。