北空知圏学校給食センター

新草度が始まり 1 か月が過ぎ、新しい環境で頑張っている子どもたちも、疲れが 出てくる時期です。ゴールデンウィークは、十分に休養がとれるようにしましょう。 一首を元気に過ごすためには、朝ごはんが大切です。「草寝・草起き・朝ごはん」 を含言葉に、睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えて完気に登校しましょう。

# 朝ごはんの効果





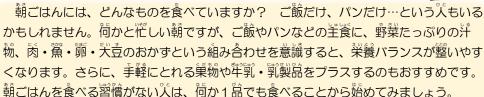








# 栄養バランスも意識しましょう



















## "旬"をキャッチしよう!

たまるでものでは、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかったが、 しょびにはその 季節に身近にとれるものを弾がに食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、 またそれを楽しんでいました。

自然な影影で育った食べ物が、最も多くとれたり、 **i**最もおいしくなる時期を「筍」といいます。 ちから 初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの 野菜、物がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、 びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか **食べられないものが次々に登場します。** 

ぜひ管管でも覚をキャッチし、季節を管事や食べ物から 味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。













初がつお

# 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

## 食べる時間がありません

…まずは讃遠って20~30分ほど 草く起きましょう。 草むきをして 朝の光を浴び、日ずは先気に 活動することで、 寝つきもよくなり、 草淳・草起きの 習慣が身に付きます。



### 🚺 おなかがすいていません

…。ダごはんを草めに済ませましょう。 塾や習い事などで後遅くなる場合は、 2回に分けて食べるのがおすすめで す。また、寝る前にお菓子を食べた り、夜更かしをしたり

するのはやめ ましょう。







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