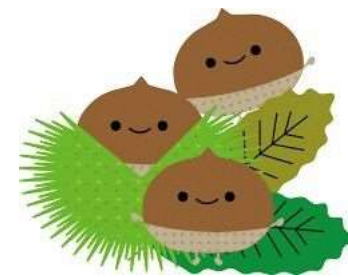


センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく使えるよう大切に使いましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和7年9月号

かわくちしりつもとごうがっこうきゅうしよく
川口市立元郷学校給食センター

なつやす お がっき
夏休みも終わり 2学期がはじまりました。毎日元気に過ごすためには、早ね、早起きを
して、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい
生活リズムを心がけましょう。



朝ごはんをしっかりと食べよう



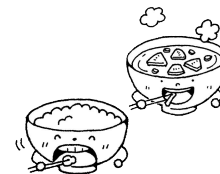
あさ こうか
..... 朝ごはんの効果



あさ 朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、ねている間に下がった体温を上げてくれます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝のはい便をうながします。



3つのスイッチが入る朝ごはん



のう めざ
脳の目覚ましスイッチ



パン

ごはん

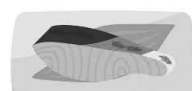


からだ めざ
体の目覚ましスイッチ

だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



にく たまご
肉・卵



さかな
魚

おなかすっきりスイッチ



やさい
野菜

くだもの
果物



しょうかい
こんだて紹介

あき かお
秋の香りごはん、牛乳

みそ汁、かぼちゃコロッケ

あき かお
秋の香りごはんは、きのこやさつまいもなど、秋が旬の食材を使っています。スプーンでごはんのにのせて、はしで食べましょう。

