

保健・食育委員会で『寄宿舎の朝ごはんの献立』を作りました。

1月13日、20日に寄宿舎の朝ごはんに提供しました。

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

1月13日

ご飯



さばのみそ煮／ポテトサラダ

すまし汁



ポイント

野菜を食べやすくするために、汁の中に野菜をいれました。



汁ものを具たくさんにすると、野菜をたくさんとることができます。

1月20日

ご飯



ウィンナー／ほうれん草の和風サラダ

豚汁



ポイント

みんなが好きそうな食材を献立にいれました。



みんなが好きなものを献立に入れたことで、大切な朝ごはんを食べることができます。