南関町学校給食センター 栄養教諭 橋本 綾

まいにち、げんき、す 毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である 「朝ごはん」は、詫っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい せいかつ 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



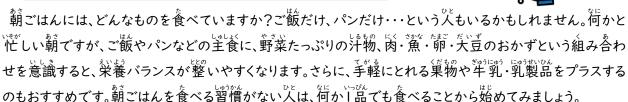








## 栄養バランスも意識しましょう













かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「か たた。 しわもち」を食べて、男の子の健やかな 成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ たお風呂につかり、厄を払う風習もあり ます。

