

Table with columns: 日付, 献立, 10時おやつ, 材料名, 3時おやつ, エネルギーたんぱく質脂質/塩分相当量. Rows include items like 豚肉の香味焼き, ツナカレーライス, 豚肉とピーマンの細切り炒め, etc.

新しい生活にも慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃でしょうか。十分な睡眠とバランスの取れた食事、適度な運動をして体調管理に気を付けましょう。

★朝ごはんの役割

- 体温を上げる一朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと眠くなったり元気に活動することができません。
身体を動かすエネルギー源となる一身体の大きさと比較して、子供はたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ご飯やパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動するためには欠かせません。
必要な栄養素の供給源となる。→子供は「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子供にとって「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。
おなかの調子を整える一朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

※3歳児未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないものがないようお願いします。

Table with columns: 給食栄養目標量, エネルギーたんぱく質脂質/塩分相当量. Rows include 509 (462), 16.6 (18.5), 15.8 (12.8), etc.

