

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和5年2月

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月。
風邪などひかないように、温かい具たくさん汁物などで体を温め、1日を元気に
スタートさせましょう。

朝ごはんを食べるといいことがたくさん。



冬の朝は、暖かい布団からなかなか抜け出せない人も多いのではないのでしょうか。
忙しい朝に料理をするのは、なかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源である
ブドウ糖が摂れる、ごはん食がおススメです。
朝から面倒だな、、、という家庭でも大丈夫!!!
具たくさんのスープやみそ汁におにぎりだけでも十分です。
スープやみそ汁に入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。
おにぎりは、ラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なく済みますね。

朝ごはんのやくわり

体温があがり、体が活発になる

脳にエネルギーが補給される

脳が刺激されて働きが良くなる

元気に
運動



集中力
UP



快便



朝ごはんを食べないとどうなる... ?

怒り
やすい

イライラ



体力低下



ぼんやり

