

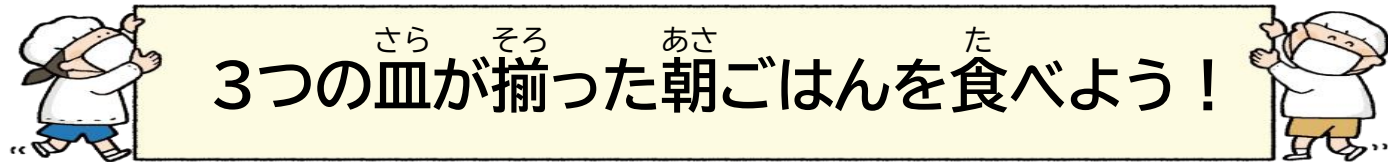
11月 給食だより

令和7年11月 上郷小学校



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

秋が深まってきました。寒さが日に日に増してくるこの時期は体調を崩しやすくなります。
早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



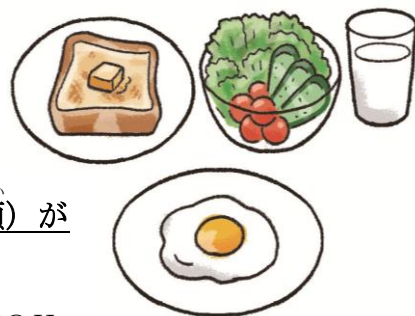
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食・主菜・副菜の3つの皿を揃えるといろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスが整います。「第2回津南ヘルスチャレンジ（THC）」に向け、朝ごはんの内容をふりかえてみましょう。

津南ヘルスチャレンジ

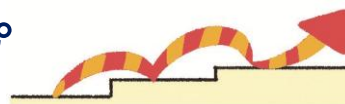
朝ごはんの目標

○主食・主菜・副菜・3つの皿（種類）が揃った朝ごはんを食べる。

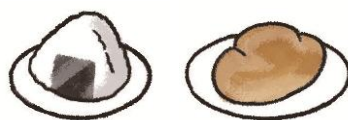
※野菜たっぷりの汁物は副菜にカウントしてOK



朝ごはんステップアップ



何も食べていない人は…



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。まずはおにぎりやパンなどの主食からスタート！

主食だけを食べている人は…



食べやすい1品を追加しましょう。寒くなってきたので具沢山の味噌汁やスープがおすすめです。温かい料理を食べると体温が上がり、体が目覚めます。

2～3皿食べている人は…



簡単に用意できるものも
活用しましょう！

前日のうちに献立を考えておきましょう。ご飯＋卵料理＋野菜たっぷりみそ汁など、パターンを決めておくのもひとつの手です。夕ご飯の1品をプラスしてもいいですね。