

11月 給食だより

令和7年11月 津南小学校



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。

さら そろ あさ た 3つの皿が揃った朝ごはんを食べよう！

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ってみましょう。

津南ヘルスチャレンジ

あさ もくひょう 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

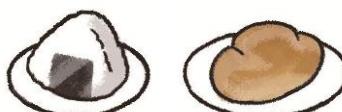


あさ 朝ごはんステップアップ



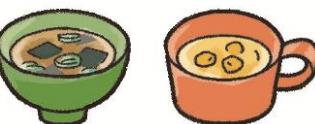
なに た ひと 何も食べていない人は…

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！



しゅしょく た ひと 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みそ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。



さら た ひと 2~3皿食べている人は…

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手です。夕ご飯の1品をプラスしてもいいですね。



簡単に用意できるもの
かつよう 活用しましょう！