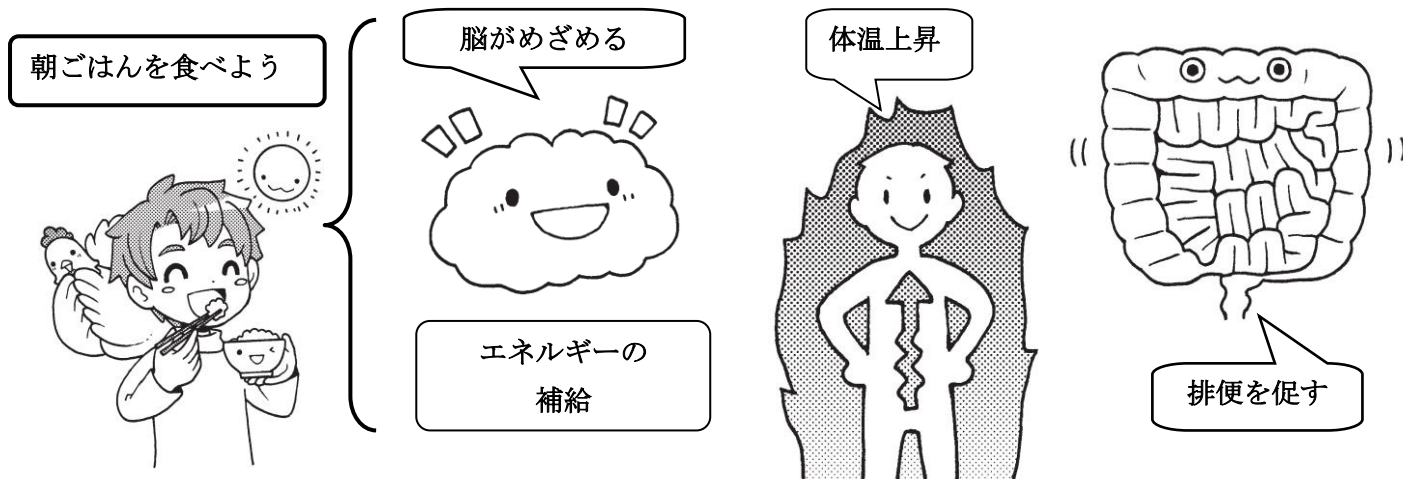


さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。新しい環境に早く慣れようと頑張っていると、5月に疲れやすくなってしまう人がいます。

毎日を元気に過ごすためには、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて規則正しい生活を送ることが大切です。

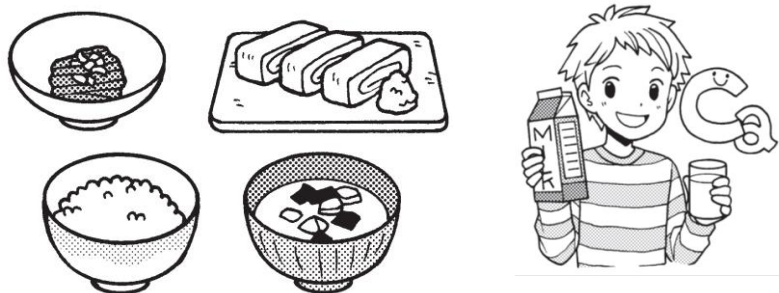


朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。一日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切なのです。

Q. 朝ごはんは、菓子パンでもいいの？

A. 菓子パンではなく、栄養バランスのよい食事が理想的です。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物（飲み物）をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べたら
トイレに行こう！

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、大便が出やすくなります。ところが排便を我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたら
行って、大便を出す
習慣をつけましょう。



にほんえいようきゅうしょくきょうかい

日本栄養給食協会

ちょうりいん

しょうかい

調理員のみなさんをご紹介します。

チーフ



うすいさん

好きな食べ物：カレーライス
苦手な食べ物：なし

サブチーフ



あんどうさん

好きな食べ物：マグロ
苦手な食べ物：パクチー、しいたけ

マグロもパクチーも
給食ではなかなか
使われませんね。

子どものころ
苦手だったゆずは、
いまでは好物に
なったそうです！



たにがわさん

好きな食べ物：グラタン、さくらんぼ
苦手な食べ物：セロリ

セロリのかおりは
どくどくですね！
『こうみやさい』
のひとつです。



かどわきさん

好きな食べ物：オムライス
苦手な食べ物：レーズン

オムライスは、
作るのも食べるのも
楽しい料理ですね♪

おいしい給食を時間どおりに食べられるよう、
毎日ががんばってくださっています。
お会いしたら、ぜひお礼を言いましょう。

