

給食だより

相模原市立鶴園小学校
令和 8年 4月 30日

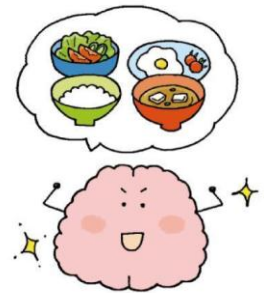


朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。毎日朝ごはんを食べてから、登校するようにしましょう。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食めきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

旬の食材を味わいましょう！



旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。

今月の給食は、今が旬のそら豆、たけのこ、グリンピース、アスパラガスなど、たくさんの

旬の食材を取り入れています！

冷凍食品や缶詰ではない、新鮮でおいしい旬の味覚や食感を楽しんでくださいね。