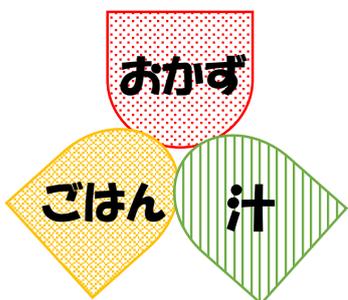


『早ね早起きあさごはん』

シンボルマーク



基本の ちゃんごはん



基本の「ちゃんごはん」は、
ごはん(主食)、おかず(主菜)、野菜(副菜)

がそろった食事です。

もう少し食べる(作る)のであれば、野菜(副菜)を2品にすると理想的です。

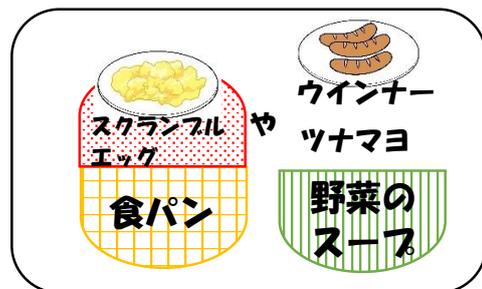
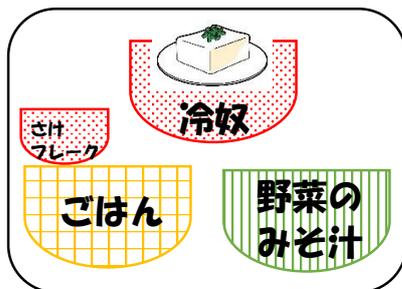
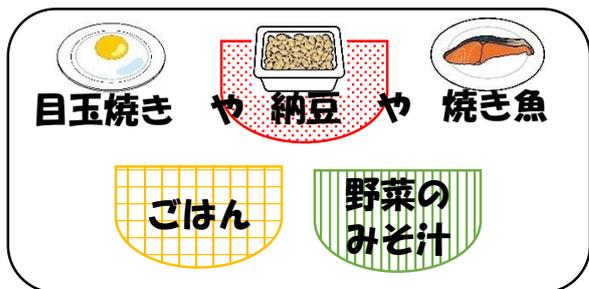
体は、みなさんがとった食事からできています。成長期の子供の食事は、毎日の健康を維持するだけでなく、身長がのびたり 体重が増えたり 将来の体を作っていくために大切なものです。

1日3食バランスの良い食事を作るのは難しい…。毎日作ってがんばらなくても大丈夫です。

出来合いのものやパックのものを活用して、基本の「ちゃんごはん」を意識しながら食事をしましょう！

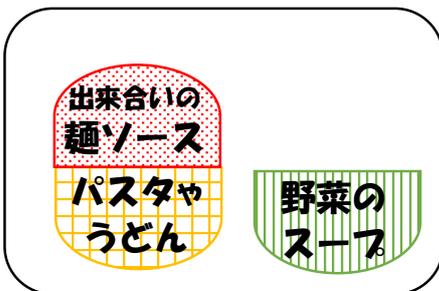
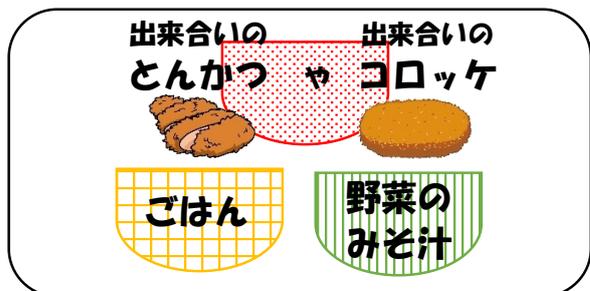
簡単にできる

朝のちゃんごはん(例)



簡単にできる

昼のちゃんごはん(例)



★1日のどこかで、牛乳コップ1杯



果物(りんご1/4、みかん1個など)を取り入れましょう！



休校期間中、学校ホームページにて、給食レシピをのせていきます。
ぜひご家庭でも作ってみてください。