

きゅうしょく 給食だより

へいせい30ねん ほんしゅうごう
平成30年 晩秋号



さむ あさ しいん しょくざい ちようしょく 寒い朝こそ、旬の食材で朝食を！！

あさばん ちようしょく さいむく ふとん であさ ちようしょく だはん
朝晩、めっきり寒くなってきました。なかなか布団から出られない朝こそ、朝食の出番です。

また、あき なん た きせつ しいん しょくざい つか あた しょくじ げんき 1にち
また、秋は何でも食べもののおいしい季節です。旬の食材を使った温かい食事、元気な1日のスタートを切りましょう。

ちようしょく めざ
～ 朝食で目覚ましスイッチオン！～

ね あいだ たいおん さ ちようしょく たいおん あ あたま きんにく めざ げんき ごせんちゆう す こと
寝ている間は体温が下がっています。朝食で体温を上げることで、頭も筋肉も目覚め、元気に午前中を過ごすことができます。

しいん やさい
～ 旬の野菜でぽっかぽか～

いま しいん やさい からだ あた さよう い
今が旬の野菜は、体を温める作用があるとされており、

とく かねつ からだ あた せいしつ つよ
特に加熱すると体を温める性質が強くなります。

しるもの
～ 汁物であっただかく～

ちようしょく あた た もの からだ つうしょ
朝食の温かい食べ物で、体がぽかぽかしたままで通所できます。

すーぶ しる ちようり かんたん なか なか あた
スープやみそ汁は調理も簡単で、お腹の中から温まっていいですね。



えどがわくたい えいようかい
江戸川区内 栄養士会