



Table with columns for date, meal name, ingredients, and energy/protein values. Includes a vertical arrow on the left side of the table.

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・蛋白質量は、全児童の値の中央値を載せています。

朝ごはんをウォーミングアップ!

朝ごはんを食べると、たくさんよいことがあります。その一つが「体温が上がる」ということです。体温が上がると、体も頭も目覚めて集中力が増し、勉強の効率もアップします。体温を上げるには、温かい料理が効果的です。

寒さがきびしくなる季節です。温かい朝ごはんをウォーミングアップ!

～寒い朝に～おすすぬ朝ごはん

～ホットミルク～

牛乳がにがてな子どもには、ココアを混ぜて。



～汁物～

みそ汁やスープなど。食欲がない子どもには、うどんやもちを入れると主食も一緒に食べられます。かきたま汁にご飯をいれて、雑炊にするのもおすすめです。

