

# 9月の給食目標「朝ごはんを食べよう」



**ステップ1** 「なにか食べられるものを」食べましょう。

時間がない人、食欲が湧かない人、朝食を食べる習慣がない人は、何か少しでも食べることから始めましょう。

**ステップ2** 「主食+もう1品」食べましょう。朝食を食べることに慣れてきた人、食欲が湧いてきた人は、ごはんやパンにもう1品加えてみましょう。

**ステップ3** 「主食+もう2品」食べましょう。これで

栄養バランス・満足度がアップ。



朝ごはんの3つのスイッチ

<赤>タンパク質・・・からだのスイッチ（体温が上がって、元気に運動できる）

<黄>炭水化物・・・あたまのスイッチ（脳にエネルギーが届いて、集中力が上がる）

<緑>ビタミン・ミネラル・・・おなかのスイッチ（胃腸が動いて、うんちが出やすくなる）

今日の朝ごはんを思い出して、スイッチを押せるようになっています。

## 9月14日(木)の給食 敬老の日献立



「じゃことだいずのあげに」「くきわかめいりサラダ」「さつまじる」には、「まごはやさしい」の7品目の食材が入っているので、バランスがとれています。