

朝からしっかり食べましょう

栄養教諭からのアドバイス



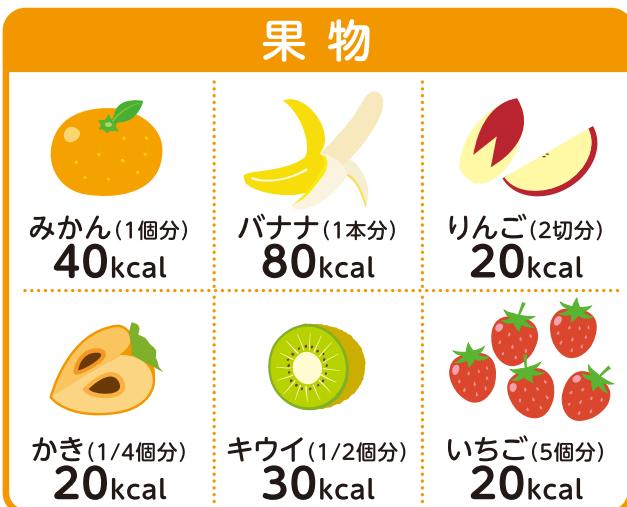
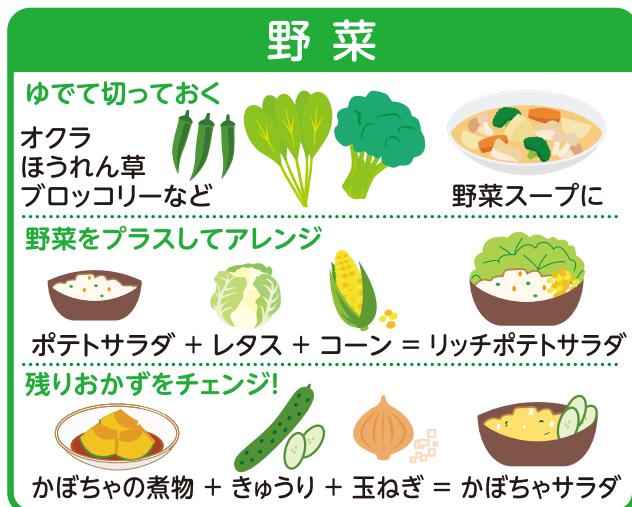
5・6歳児に必要なカロリーは1食あたり 450~550kcal です



給食は530kcalを目安に作っています

もう1品、旬の野菜や果物を食べる工夫を考えましょう

夕ごはんメニューをアレンジして野菜をとろう



食べやすくアレンジを



「朝は時間がなくて…」という声をよく聞きます。忙しい朝でもおかずをそろえたり、朝からしっかり食べるための簡単なポイントをまとめました。

また、愛知県ではご家庭での食育に役立つ情報をインターネットで紹介しています。

食育ネットあいち 検索



1日のはじまりは朝ごはんから



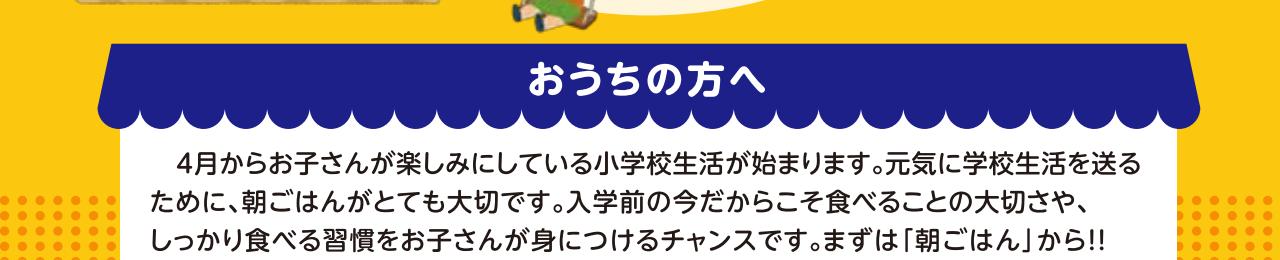
朝ごはん



夕ごはん



給食



おうちの方へ

4月からお子さんが楽しみにしている小学校生活が始まります。元気に学校生活を送るために、朝ごはんがとても大切です。入学前の今だからこそ食べることの大切さや、しっかり食べる習慣をお子さんが身につけるチャンスです。まずは「朝ごはん」から!!

やるぞ!
入学校前のこの時期 「自分でがんばった」ことを増やしましょう

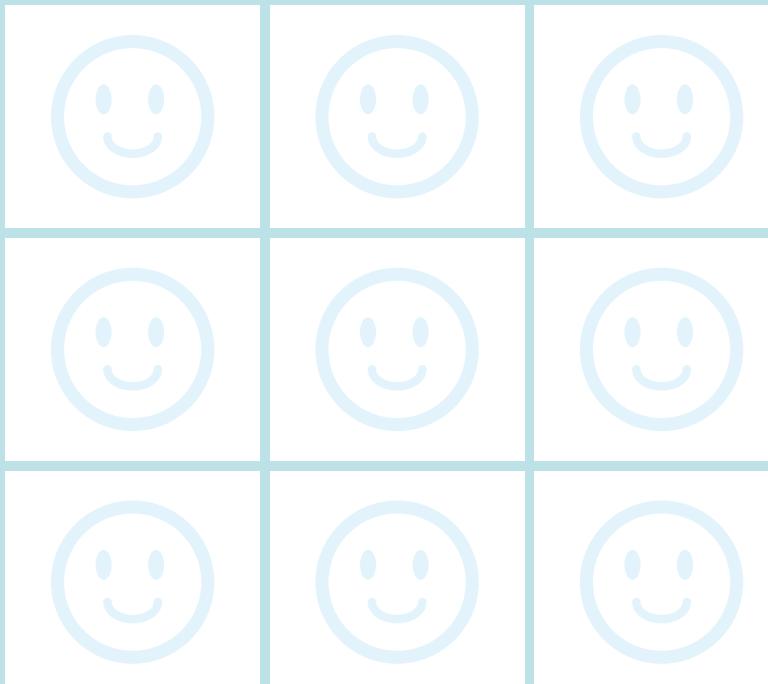
はじめよう!



めざせ元気な1年生、ぱくがんばりシート

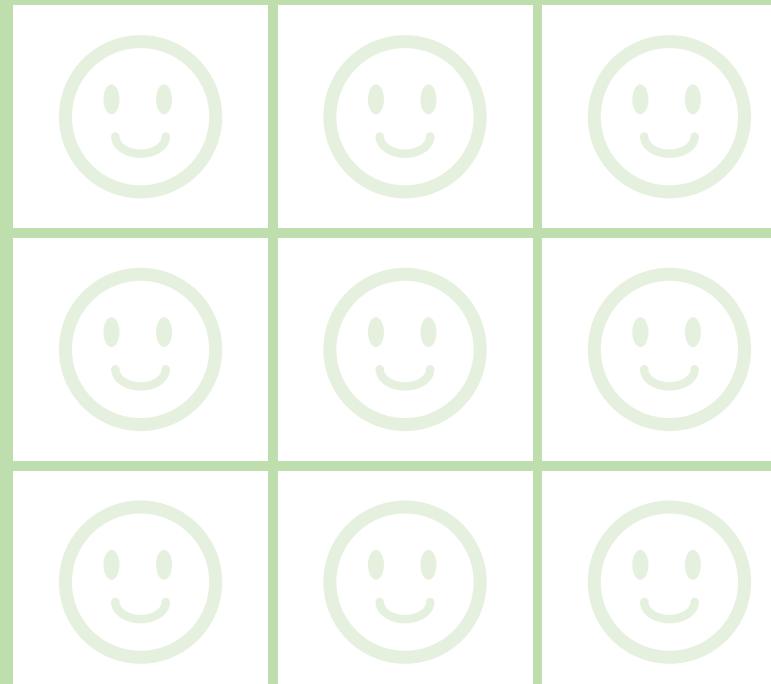
て あら
手を洗ったよ

きまりが身につくと
自分から行動できる



あさ た
朝ごはんを食べたよ

あさ 朝ごはんをしっかり食べると
た 脳も体も元気になる



おうちの方へ

お子さんと相談して「わが家の食事のお約束」を決めましょう。
守れたらシールを貼ったり、色を塗ったりして楽しみながら1年生の準備をしていきましょう。

「わが家の食事のお約束」の例

- 食事の前や後のあいさつをする
- 食器の準備や片付けをする
- 残さず全部食べる
- よくかんで食べるなど

わが家の食事のお約束

かぞく やくそく
家族とのお約束で
できた! 体験が増える

