



1日のスタートは朝ごはんから

起きてすぐは、体は、まだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体にいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。早寝早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれるす！



栄養バランスの良い食事

- 主食 ▶ ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになる。
- 主菜 ▶ 肉や魚・卵など、おもに体をつくるもとになる。
- 副菜 ▶ 野菜やきのこなど、おもに体の調子をととのえる。
- 汁物 (飲み物)
 - ▶ 足りない栄養素や水分をおぎなう。

今月の献立より【郷土料理～神奈川県～】

【郷土料理～神奈川県～】

- ・中華麺
- ・牛乳
- ・春巻
- ・キムチ和え
- ・サンマーメン



今月の郷土料理は「神奈川県」です。サンマーメンは、戦後すぐ、横浜の中華街で考えられたといわれていて、当時は従業員が食べる「まかない料理」だったそうです。キャベツ・にら・もやしなどの新鮮な野菜と豚肉を炒めてとろみをつけた「あん」を麺の上にかけてのが「サンマーメン」です。たっぷりの野菜はボリュームがあり、また、冷めにくく食べると体が温まります。神奈川県のご当地ラーメンです。