

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

Table with 2 columns: 表示義務(特定原材料)7品目 and その他. Includes allergen information and a note about soy sauce and wheat.

Main menu table with columns: 日, 曜日, こんだて, (あか)おもに体をつくるもとなる食品, (きいろ)おもにエネルギーのもとになる食品, (みどり)おもに体の調子を整えるもとなる食品, 調味料. Lists meals from 11th to 31st.



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなりました。いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなるので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります!

朝ごはんをしっかり食べると...

- 脳に栄養がいき、勉強に集中できる。
体が温まり、元気に活動できる。



忙しい朝にも簡単! お手軽クイックレシピ



カップコーンスープ (1人前)

エネルギー 89kcal
食塩 0.5g

- 材料: 牛乳, コーン, コンソメ, 水
作り方: ①マグカップに、材料を入れスプーンでかき混ぜ、ラップをして電子レンジで約1分30秒加熱する。



納豆トースト (1人前)

エネルギー 285kcal
食塩 1.4g

- 材料: 食パン, 納豆, ねぎ, スライスチーズ
作り方: ①ねぎは小口切りにする。②納豆、ねぎをまぜ合わせ食パンにぬり、ちぎったチーズを上のにせてトースターで焼く。