

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



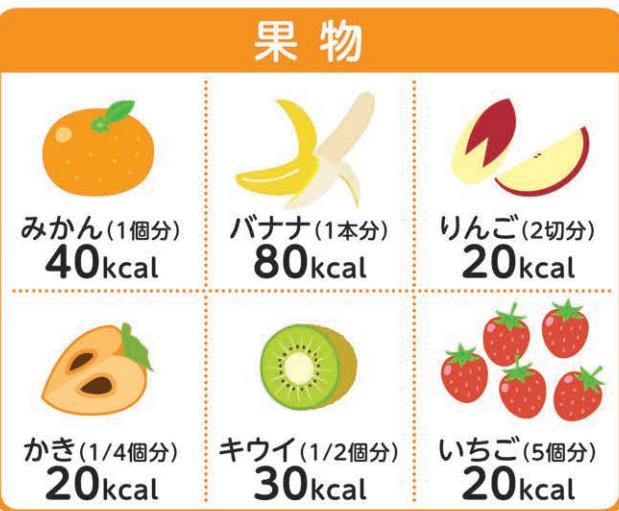
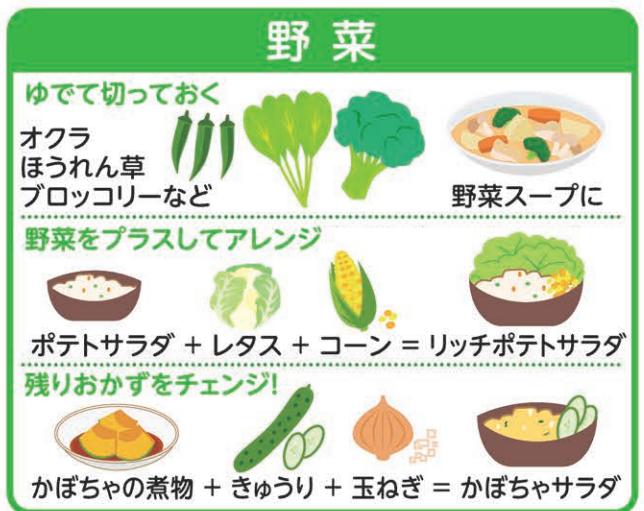
5・6歳児に必要なカロリーは1食あたり 450~550kcal です



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



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!!