



Main menu table with columns for Date, Day, Milk, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.).

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



Table with 2 columns: School Lunch Intake Standard (基準) and Monthly Average (月平均). Rows include Energy (650kcal), Protein (24.0g), Fat (18.1g), and Salt Equivalent (2.0g).