



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

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整います。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。

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜をかために茹でて水気をよくしぼり、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにして、さっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に冷凍します。にんじんは細切りやうす切りで生のまま、または茹でてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は、凍ったままでも加熱調理に使えます。

朝ごはんの効果



Local products section (今月の地元産) listing items like 'Satsuman' and 'Hourensan' from various local farms.

Table showing school nutrition standards (学校給食摂取基準) and monthly averages (月平均) for energy, protein, fat, and salt.

学校給食摂取基準(基準) 月平均
熱量: 650kcal
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

お知らせ
4・5月分給食費の口座振替日(納付日)は6月30日です。2か月分が併せて振替となります。