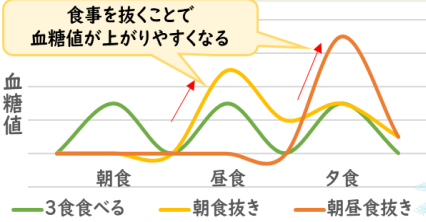


みえの郷給食だより

朝ごはん食べていますか？

2026年4月号

血糖値の上昇が緩やかになる



生活リズムを整える



生活習慣病や肥満の予防



朝ごはんを食べることのメリット

便通を良くする



体温を上昇させる



朝：昼：夜の理想的な食事量の比率は4：3：3です

朝ごはんをしっかり食べて一日の活力を付けましょう。「忙しくて食べる時間がない」や「準備をするのが面倒」といった方はヨーグルトや果物など調理の手間がかからないものを選ぶのがオススメです

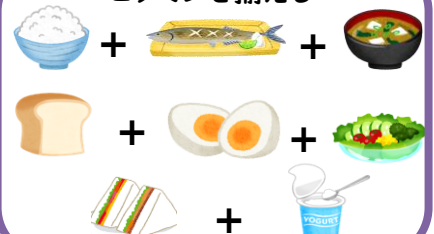
step1 まずは何か一つ口にしてみましょう



step2 もう一品プラスする



step3 炭水化物、たんぱく質、ビタミンを揃える



3月行事食紹介

御一日



ひな祭り



春分の日



3月食ひろば

選べるどら焼き & 抹茶プリン

