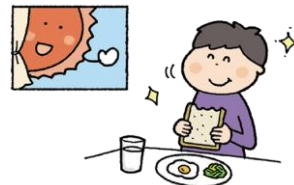




令和7年5月1日
豊島区立仰高小学校

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないで
しょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっ
かり食べて、生活リズムをととのえましょう。

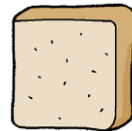


朝ごはんは 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚め
させて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができま
す。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



給食で使用している食材の産地について

(先月使用した食材の産地です)

小松菜…東京、群馬
人参…静岡、徳島
玉ねぎ…北海道、佐賀
じゃが芋…北海道、鹿児島、長崎
キャベツ…愛知
長ねぎ…東京、千葉
もやし…栃木
生姜…高知
にんにく…青森

豚肉…茨城、群馬、埼玉、千葉
鶏肉…宮崎

牛乳集乳エリア…千葉

お米…千葉県産 「ふさがね」
秋田県産 「あきたこまち」