

今日の食育こうむ

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！

2 朝ごはんを
食べよう



2.朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

お家で
やってみよう！

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせ、元気に1日を過ごすための目覚まし時計のような役割を持っています。

家族で会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。家族全員が同じ時間に食卓につくのが難しければ、休日だけでも家族で朝ごはんを食べるのはいかがでしょうか。

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会