

# こんだて通信



平成 29年 5月 22日 (月)

## 献立・使用器具

- ・二色トースト
- 〔 シナモンシュガー ..... トング
- 〔 チーズ ..... トング
- ・肉ボールのトマトシチュウ ..... 大おたま
- ・水菜のサラダ ..... トング
- ・牛乳

水菜のサラダ  
トング 2~3つかみ

## 配膳図・目安量



肉ボールのトマトシチュウ  
大おたま 1杯

献立ひとくちメモ



## \* 早寝早起き朝ごはん月間 PART2 \*

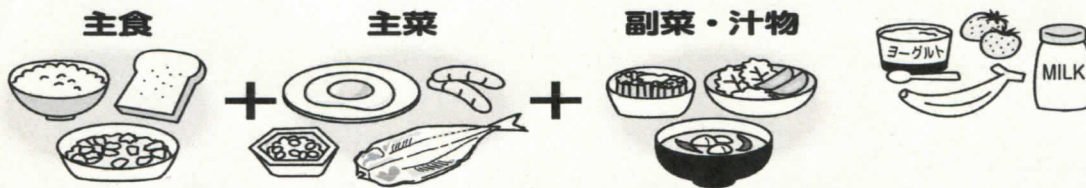
運動会の練習や気温の上昇で  
疲れが出てやすくなっています。  
早寝・早起きを心がけ、朝ごは  
んをしっかり食べましょう。

### 朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



今日の主な食材産地：たまねぎ：香川 ジャが芋：長崎 にんじん：徳島 きゃべつ：愛知  
水菜：茨城 もやし：栃木 たまご：青森 鶏肉：岩手 豚肉：千葉