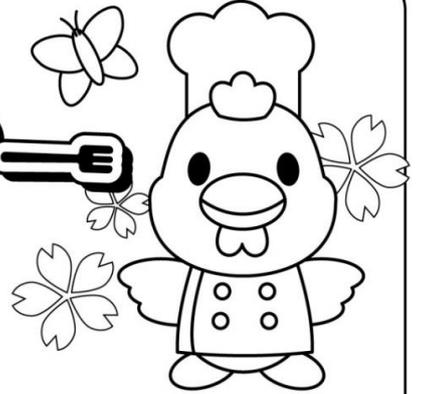
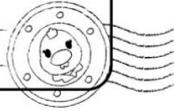




# しょくいけしや



ご入園・ご進級おめでとうございます。安田物産と申します。  
 お子様に喜んでいただけるよう、安全・安心な給食の提供に努めてまいります。  
 どうぞ宜しくお願いいたします。



## 朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」と言います。もともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。夕食後から、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。

朝起きた時、体はエネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べずにいると、お昼までの長い時間“断食状態”が続いてしまいます。また朝ごはんは、エネルギー補給だけでなく体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でも、とても大切な食事です。

## 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

### 春野菜クイズ

次の野菜は、春に多くとれる野菜です。  
 □にカタカナ1字を入れて名前を当ててみましょう。

①



□キ

②



□ケ□□

③



シュン□□

4キハク③ □144② キ□①: 5景

## 能登半島地震災害義援金！ 小さな手プロジェクト

本年元旦に発生した能登半島地震により被災された皆様に、弊社の給食を食べている園児様やプロパンガス供給で繋がりのあるお客様に協力して頂き、「小さな手プロジェクト」として活動しました。子供たちの手で塗ったぬりえは1枚20円(弊社負担)、プロパンガスを供給しているお客様のガス使用量に応じた金額、それに弊社従業員有志の募金を合わせて1,067,234円となりました。

こちらの義援金を令和6年3月13日に石川県東京事務所へお伺いし、弊社社長より所長へ直接お渡すことができました。皆様のご協力に対し心より感謝申し上げます。



YASUDA Co., Ltd

