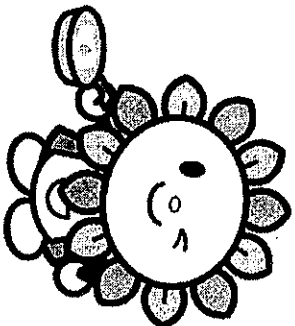


# 「からだ こころ 体も心もほっかほか 家族でつくるう！朝ごはん」

こんにちはごはんを募集します！（審査基準）

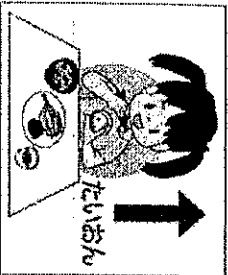
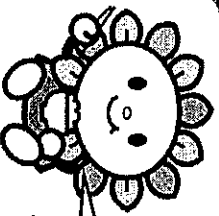
- 季節の野菜がたっぷりとれ、栄養のバランスがよい。
- 家族でメニューのアイデアを出し合い、子どもが朝ごはん作りに参加している。
- 準備から盛りつけまで30分以内で手軽につくることができる。
- 盛りつけに工夫があり、食欲をそそる。
- 手ごろな食材で、季節に合ったメニューである。



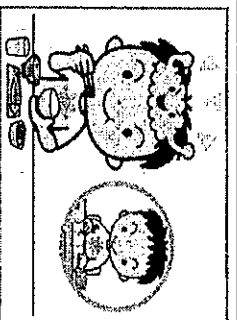
家族で考えた朝ごはんのメニューを応募してね！

応募方法など詳しくはうらへ

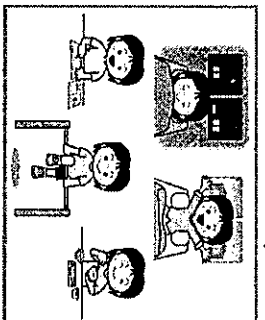
毎朝、栄養のバランスがよい  
朝ごはんを食べると・・・



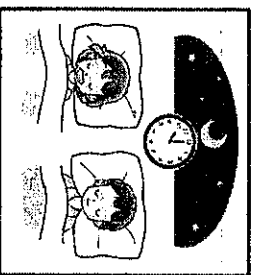
体温が上がり頭や体の働きがよくなる



昼間、元気に活動できる

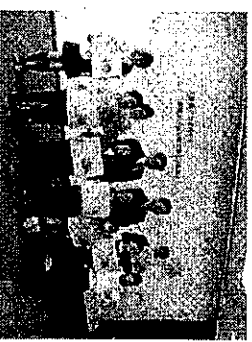


体内時計の働きが整い生活リズムがでる



ぐっすり睡眠がとれる

市長、教育長が参加し、表彰式



平成27年度 市長賞

パノははっかみたん自費し朝ごはん



平成27年度 教育委員会委員長賞

野菜モリモリ朝ごはん

