



2学期が始まりました！

毎日元気にすごすには、**早寝・早起き・朝ごはん**の生活リズムが大切です。今年度は、新しくなった「つくみ食育プラン」の実践目標の中からテーマを決めて毎月紹介しています。毎日を元気にすごすため、よりよい食習慣について考えてみましょう。

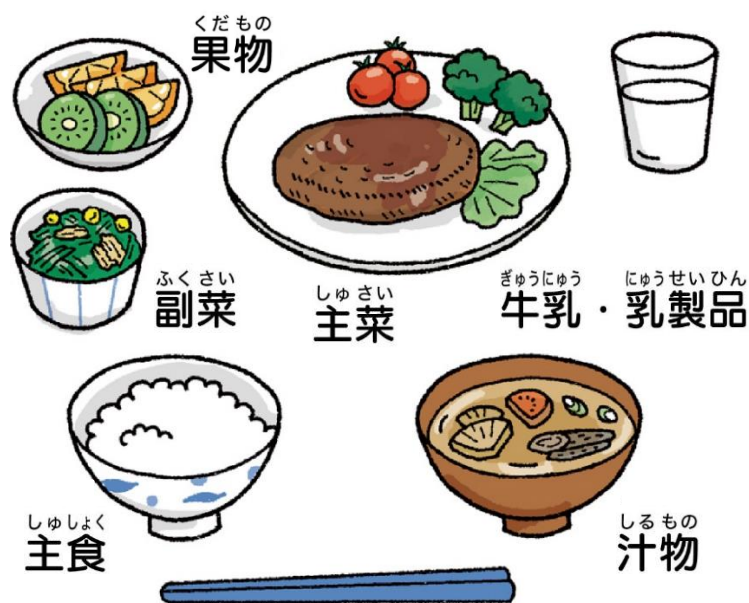
1日の始まりは朝ごはんから

朝食は、英語で「breakfast」といいます。
断食（fast）を破る（break）という意味です。
朝ごはんを食べると、脳と体とお腹のスイッチが入って午前中に活動するための準備がととのいます。
朝ごはんは、1日の生活リズムと健康的な食習慣を支える「おいしい目覚まし時計」なのです。



1日3回の食事をきちんと、バランスよくとろう

いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。
主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物とそろえると栄養バランスがととのいます。
間食は足りない栄養素を補うための食事で、3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。不足しがちな栄養素がとれるよう、おにぎり、果物、野菜、乳製品などがおすすめです。



大分県産食材の無償提供

大分県では、新型コロナウイルス感染症の影響で苦境にある農業・漁業の生産者を支援するため、学校給食に地場産物を活用する取り組みを行っています。大分県産食材を味わい、大分の良さを知って、大分をもっと好きになってください。



おおいた和牛

おおいた和牛は、豊後牛の中でもさらに肉質やエサにこだわって育てられたブランド牛肉です。



冠地どり

日本で初めて烏骨鶏を交配に用いた、柔らかくてジューシーな地鶏です。



ハモ

大分県は全国有数のハモの好漁場で、中津から佐伯の海で漁獲されています。