



の献立表

八戸学院幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
07 （ 月 ）	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが 牛乳 オクラの梅和え ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ	オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、うめ干し、ふのり	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 15.7 12.7 193	kcal g g mg
始園日								
08 （ 火 ）	豚汁うどん おさかなナゲット キャベツとちくわの和え物 ヨーグルト	ゆでうどん、油、ごま油、小麦粉、パン粉、砂糖	ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、大豆粉	キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、ねぎ、ごぼう、みかん	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 21.0 13.7 160	kcal g g mg
09 （ 水 ）	ごはん オレンジ さけのしょうが焼き チーズ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	さけ、生揚げ、チーズ、白みそ、ベーコン	キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 19.6 9.8 147	kcal g g mg
10 （ 木 ）	コッペパン 牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、調製豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 18.3 14.4 160	kcal g g mg
11 （ 金 ）	ごはん グレープフルーツ 鶏肉の照り焼き 小魚 キャベツのおかか和え もやしのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、いわし、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 22.5 7.3 173	kcal g g mg
12 （ 土 ）	豚丼 きゅうりの酢の物 菜の花のみそ汁 チーズ	米、油、砂糖	豚肉、チーズ、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なばな、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 16.0 9.9 111	kcal g g mg
14 （ 月 ）	カレーライス 牛乳 海藻サラダ スナップえんどう いちご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 13.0 13.2 159	kcal g g mg
15 （ 火 ）	ごはん チーズ さばの香味焼き 白菜の磯和え かぶのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖	さば、チーズ、油揚げ、白みそ	はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 16.9 12.5 112	kcal g g mg
16 （ 水 ）	しょうゆラーメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、なると	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 15.9 13.6 178	kcal g g mg
17 （ 木 ）	ごはん オレンジ 豚肉の甘辛炒め 牛乳 小松菜のしらす和え いちごロールケーキ 大根のみそ汁	米、砂糖、油、いちごロールケーキ	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	497 20.1 14.6 230	kcal g g mg
お誕生日会								
18 （ 金 ）	牛丼 菜の花のごまみそ和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	米、すりごま、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉、木綿豆腐、白みそ	なばな、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 17.8 13.6 200	kcal g g mg
創立記念日 ※1号・新2号休園日								

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 （ 土 ）	ナポリタン ジャーマンポテト フルーツポンチ チーズ	スパゲティ、じゃが芋、油、砂糖	チーズ、ベーコン、ウインナーソーセージ	たまねぎ、もも缶、みかん、パイナップル、にんじん、ピーマン、パセリ、野菜ジュース	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 12.0 11.6 79	kcal g g mg
21 （ 月 ）	ごはん 牛乳 あじの青のり焼き ほうれん草のごま和え 五目みそ汁	米、さつまいも、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、白みそ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 18.0 8.7 221	kcal g g mg
22 （ 火 ）	マーボーメン 小魚 厚焼き卵 白菜の甘酢和え キウイフルーツ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	卵、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、いわし、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	甘酢、テンメンジャン、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 22.5 13.3 229	kcal g g mg
23 （ 水 ）	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツとオクラの和え物 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	オクラ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 19.3 10.4 124	kcal g g mg
24 （ 木 ）	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 15.9 10.9 204	kcal g g mg
25 （ 金 ）	コッペパン バナナ ウインナーのケチャップ炒め 牛乳 花野菜サラダ マカロニスープ	コッペパン、マカロニ、和風ドレッシング、油	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、コーン、きぬさや、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 14.7 13.6 170	kcal g g mg
26 （ 土 ）	みそ焼肉丼 豚肉のすき焼き風煮物 切干大根のごま和え つみれ汁	米、すりごま、砂糖、油	豚肉、白身魚すり身、いわし、白みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 15.6 8.5 109	kcal g g mg
28 （ 月 ）	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとちくわのサラダ ごぼうのみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 18.2 11.2 188	kcal g g mg
29 （ 火 ）	昭和の日 							
30 （ 水 ）	ごはん いちご 鶏肉のカレー粉焼き 牛乳 小松菜とさつま揚げの煮浸し かぼちゃのみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	いちご、こまつな、かぼちゃ、にんじん、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 23.3 10.6 222	kcal g g mg

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。
 今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
 給食室一同、よろしく願いいたします。



新しい生活が始まるこの時季は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
 健康な体作りには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。
 特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。
 また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
 朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



※4月のお誕生日会にはいちごロールケーキが付きまます。
 ※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。





の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
07 ～ 月 ～	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが オクラの梅和え ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、ウエハース、たい焼き	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ	オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、うめ干し、ふのり	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 14.5 g 13.8 g 415 mg	
08 ～ 火 ～	豚汁うどん おさかなナゲット キャベツとちくわの和え物 ヨーグルト	ゆでうどん、油、ごま油、小麦粉、パン粉、砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、油揚げ、大豆粉、豆乳、牛乳	キャベツ、だいこん、コーン、にんじん、ねぎ、ごぼう、みかん缶	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、めんつゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 みかんケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 18.2 g 15.6 g 261 mg	
09 ～ 水 ～	ごはん オレンジ さけのしょうが焼き チーズ 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉、ココアウエハース、白い風船	さけ、生揚げ、チーズ、白みそ、ベーコン、牛乳	キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ココアウエハース 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 19.5 g 14.5 g 366 mg	
10 ～ 木 ～	コッペパン ポークチャップ フレンチサラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、油、せんべい	牛乳、豚肉、調理豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 豆乳 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 17.7 g 15.3 g 182 mg	
11 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え もやしのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、白い風船、ビスコ	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かつお節、牛乳	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 15.9 g 11.1 g 245 mg	
12 ～ 土 ～	豚丼 きゅうりの酢の物 菜の花のみそ汁 チーズ	米、油、砂糖、片栗粉、ウエハース、ハッピーターン	豚肉、チーズ、白みそ、ちくわ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なばな、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 16.6 g 14.4 g 452 mg	
14 ～ 月 ～	カレーライス 海藻サラダ スナッペンどう いちご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、マヨネーズ、油、せんべい、ワッフル	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナッペンどう、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールー	牛乳 せんべい 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 12.4 g 12.7 g 168 mg	
15 ～ 火 ～	ごはん チーズ さばの香味焼き 白菜の磯和え かぶのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、食パン、砂糖、ハッピーターン	さば、チーズ、油揚げ、白みそ、豆乳、きな粉、牛乳	はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	468 kcal 19.5 g 16.8 g 220 mg	
16 ～ 水 ～	しょうゆラーメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油、白い風船、ドーナツ	牛乳、豚肉、ちくわ、なると	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 白い風船 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 14.4 g 13.7 g 206 mg	
17 ～ 木 ～	ごはん オレンジ 豚肉の甘辛炒め 小松菜のしらす和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油、誕生日ケーキ、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	ごまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 14.9 g 11.1 g 201 mg	
18 ～ 金 ～	牛丼 菜の花のごまみそ和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	米、すりごま、砂糖、油、ココアウエハース、ハッピーターン	ヨーグルト、牛肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳	なばな、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 kcal 17.8 g 16.9 g 374 mg	

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
19 ～ 土 ～	ナポリタン ジャーマンポテト フルーツポンチ チーズ	スパゲティ、じゃが芋、油、砂糖、ビスコ、せんべい	チーズ、ベーコン、ウインナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、もも缶、みかん缶、パン缶、にんじん、ピーマン、パセリ、野菜ジュース	ケチャップ、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 14.2 g 14.9 g 252 mg	
21 ～ 月 ～	ごはん あじの青のり焼き ほうれん草のごま和え 五目みそ汁	米、さつまいも、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ウエハース、パウムクーヘン	牛乳、あじ、白みそ	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 kcal 15.3 g 13.9 g 431 mg	
22 ～ 火 ～	マーボーメン 厚焼き卵 白菜の甘酢和え キウイフルーツ	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、油、ハッピーターン	卵、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	フルーチェ、甘酢、テンメシジャン、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 17.2 g 14.6 g 223 mg	
23 ～ 水 ～	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツとオクラの和え物 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、油、白い風船、せんべい	鶏もも肉、チーズ、白みそ、牛乳	オクラ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 16.6 g 12.6 g 248 mg	
24 ～ 木 ～	ごはん 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、アンパンマンポテト、ココアウエハース	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜、干ししいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 アンパンマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 kcal 12.9 g 15.0 g 324 mg	
25 ～ 金 ～	コッペパン パナナ ウインナーのケチャップ炒め 花野菜サラダ マカロニスープ	コッペパン、マカロニ、和風ドレッシング、油、ビスコ、せんべい	牛乳、ウインナーソーセージ、調理豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、コーン、きぬさや、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 15.4 g 16.1 g 244 mg	
26 ～ 土 ～	みそ焼肉丼 切干大根のごま和え つみれ汁	米、すりごま、砂糖、油、白い風船、ハッピーターン	豚肉、白身魚すり身、いわし、白みそ、牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、だいこん、切り干しだいこん、ねぎ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 16.3 g 12.5 g 233 mg	
28 ～ 月 ～	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとちくわのサラダ ごぼうのみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油、ととやき、ココアウエハース	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 15.4 g 11.9 g 265 mg	
29 ～ 火 ～	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>昭和の日</h2> </div> </div>								
30 ～ 水 ～	ごはん いちご 鶏肉のカレー粉焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し かぼちゃのみそ汁	米、油、食パン、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	いちご、ごまつな、かぼちゃ、にんじん、きぬさや、ブルーベリージャム、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 17.5 g 10.5 g 204 mg	

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。
今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
給食室一同、よろしく願いいたします。



新しい生活が始まるこの時季は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
健康な体作りには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。
特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。
また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。

