



皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするために大切なことです



バランスの良い朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べなかった日に、ぼーっとしてしまっただけではありませんか？それは、脳の細胞のエネルギー源であるブドウ糖の不足が原因だと考えられます。

また、脳の活性化には、バランスよく栄養素を取ることが大切です。主食・主菜・副菜のバランスの良い朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べるとどんないいことがあるの？

- よく噛んで朝ごはんを食べることで、気持ちをすっきりさせる「セロトニン」というホルモンが出て、元気な活動につながります！
- 朝ごはんをはじめとする規則正しい生活習慣は、子どもたちのやる気も育てるといわれています！

1日元気に 朝ごはんレシピ

① カレー味で食欲もアップ！
カミカミ切干大根の
カレー炒め



材料〔子ども5人分〕

切干大根…………… 40g
人参…………… 25g
ピーマン…………… 25g
ベーコン…………… 50g
塩…………… 少々
酒…………… 小さじ1
油… 小さじ2と1/2
カレー粉…………… 少々

作り方

常備菜（作り置き）にすると便利です

- ①切干大根はさっと洗って水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る
- ②人参・ピーマン・ベーコンを千切りにする
- ③フライパンに油を熱し、人参を軽く炒め、ベーコンと切干大根を加えて炒める
- ④最後にピーマンを加えて炒め、塩・酒・カレー粉で味を調える

ごはん（主食）＋卵料理1品（主菜）を加えると
バランスのよい食事に！

レシピ提供：釜石大槌保育所等給食会

国事業

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金 （ひとり親以外の世帯分）の申請を受け付けています

低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給しています。（ひとり親世帯として給付金を受給済の人を除く）支給対象の②に該当する場合は申請が必要です。詳しくは、市のホームページをご覧ください。



市のホームページ

給付額	児童1人当たり5万円
支給対象	<p>①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者のうち、令和3年度分の住民税均等割が非課税の人（未申告の人を除く）…7月16日（金）に振込予定です。未申告の人で該当になる場合は、市税務課などで申告をしてから申請が必要です</p> <p>②①のほか、令和3年3月31日時点で18歳未満の子（障がい児の場合は20歳未満）を養育する父母などで、次のいずれかに該当する人（要申請）</p> <p>※高校生のみ養育している世帯や、令和3年4月から令和4年2月末までに生まれる新生児も申請が必要です</p> <ul style="list-style-type: none"> 令和3年度分の住民税均等割が非課税の人 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入※が令和3年度分の住民税均等割が非課税の人と同様の水準に下がった人 <p>※児童手当等受給者など所得が高い方で審査します</p>
必要書類	本人確認書類（運転免許証など）、通帳の写し、給与明細書、年金振込通知書 など
申請期限	令和4年3月15日（火）