

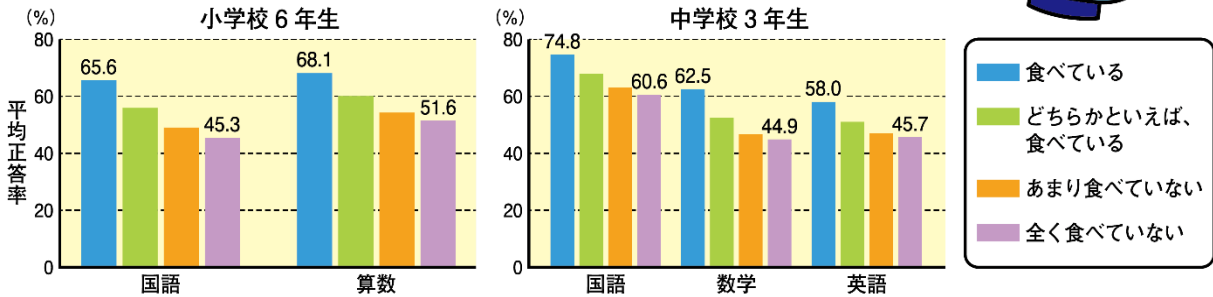
かばえぐさ 香栄草 (給食・食育だより)

来週は、「朝食について見直そう週間運動」が行われます。朝食を通して、望ましい食習慣の形成を図ることを目的としています。朝食は、午前中の活動源となるため、栄養バランスのとれた朝食をしっかり食べると、学校での生活や学習に集中することができます。また、朝食欠食は、体調不良の原因にもなりかねません。毎日の朝食内容を見直したり、家族と一緒に朝食づくりの手伝いをするなど、朝食について見直すきっかけにしてほしいと思います。

朝ごはんを食べて成績アップ!

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?

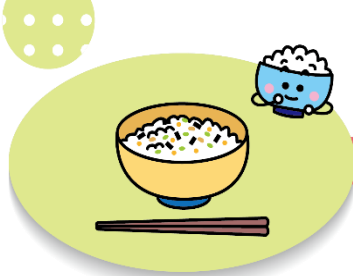


資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ご飯 食パン バターロール シリアル うどん</p>	<p>主菜</p> <p>卵 ウィナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん いちご バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ 牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	--	--