



5月給食たより

令和3年 5月号

那珂川町学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。疲れをためないためには、規則正しい生活が大切です。休みの日にも早寝、早起きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

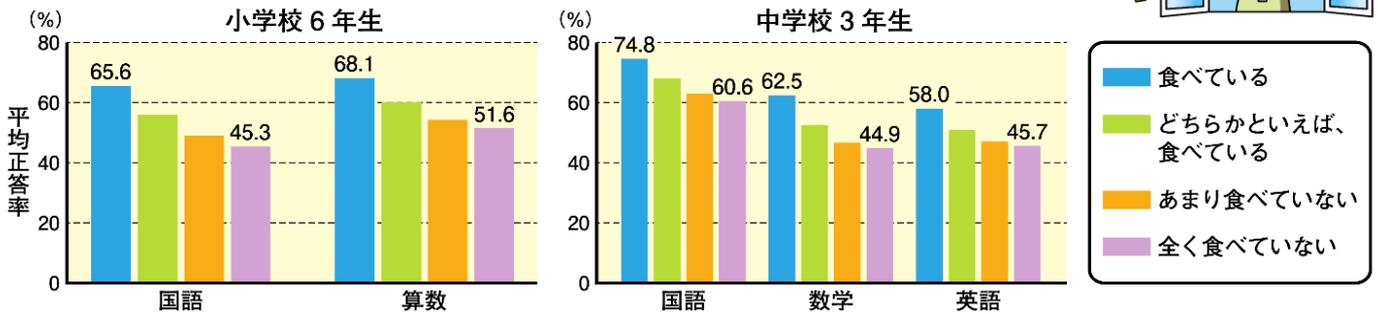
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんに、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



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準備しておく便利です。

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

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!

