

5月 食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター



新年度が始まって1か月経ち、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れやすい時期でもあります。休みの日にも早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

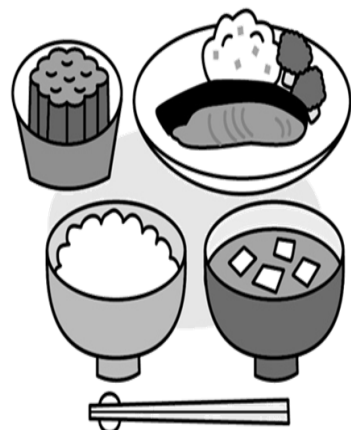
今月の目標

朝食の大切さを理解し、より良い食習慣を身につけよう

朝ごはんをステップアップ！

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか？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。朝ごはんは、眠っていた体や脳をめざませ、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ります。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。



朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭（脳）の
スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の
スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの
スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

◆前日の夕食は、寝る2時間前までにすませる。



◆早寝、早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。



◆家族など、誰かと一緒に食べる機会をふやす。



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。



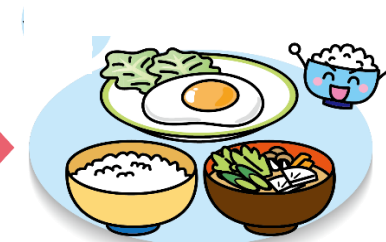
主食を食べている人

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

1品プラスし、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを整えましょう。



朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人とくらべて学力や運動能力がしっかり発揮されている傾向にあります。今のうちから朝ごはんを毎日食べる習慣を身につけたいですね。

農林水産省 令和5年度
食育白書より
「家庭での食育の推進」
朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係がグラフで示されます。



【5月の給食費の口座振替は6月2日(月)です。】