

# 5月 食育だより

令和8年  
千曲市第1学校給食センター

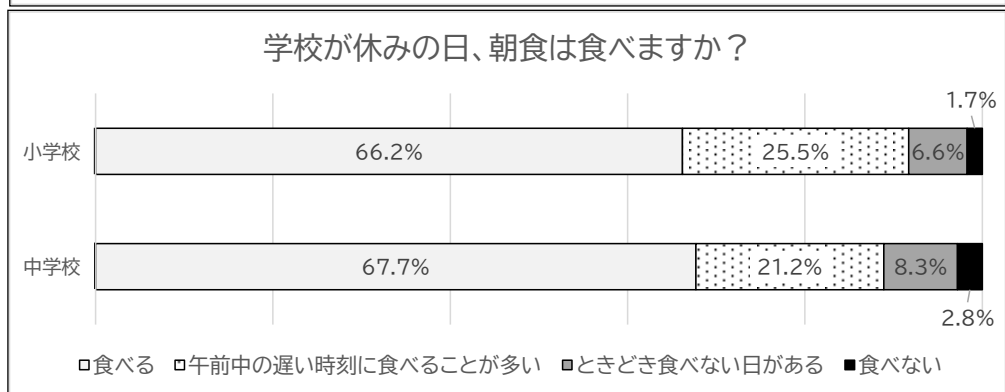
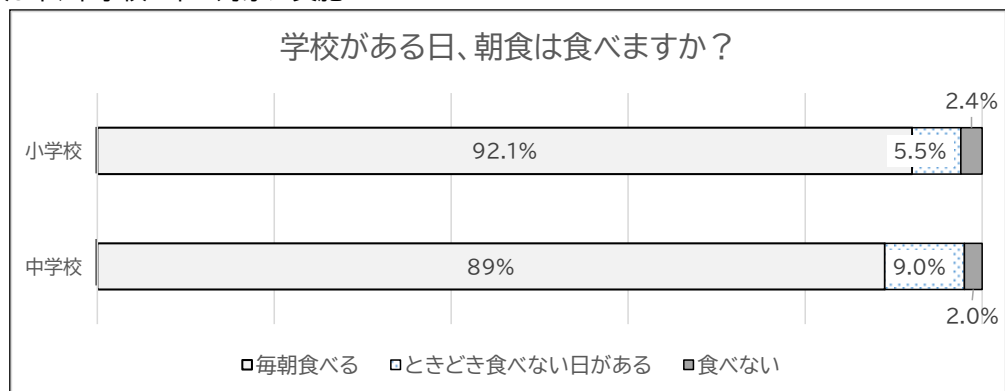


新年度が始まって1か月が経ちました。新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れやすい時期でもあります。休みの日にも早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて元気な心と体をつくりましょう。

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**

元気のもと **朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!**

令和7年度「児童生徒の食に関する実態調査」より  
千曲市第1学校給食センター管内 児童生徒の朝ごはんの様子  
※小学校5年、中学校2年を対象に実施



小学校、中学校ともに約9割の児童生徒が毎日朝ごはんを食べています。  
学校がお休みの日は平日より朝ごはんの時間が遅くなる人がいます。  
お休みの日も同じくらいの時間に食べるようにすると、よりよい生活のリズムができますよ。

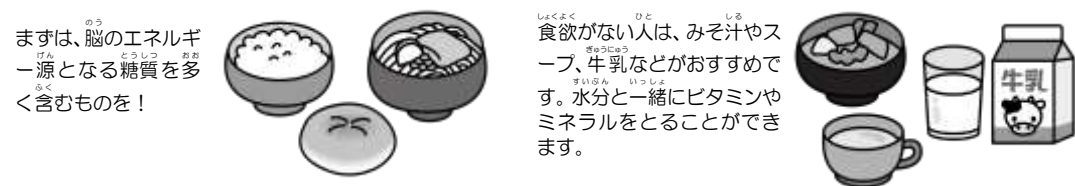


## 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- ◆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。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



## 毎日朝ごはんを食べるとどんな良いことがあるの？

農林水産省 令和6年度 食育白書より  
「家庭での食育の推進」について  
朝食と学力・体力との関係についてまとめられています。



【5月の給食費の口座振替は6月1日(月)です。小学校は引き落としがありません。】