

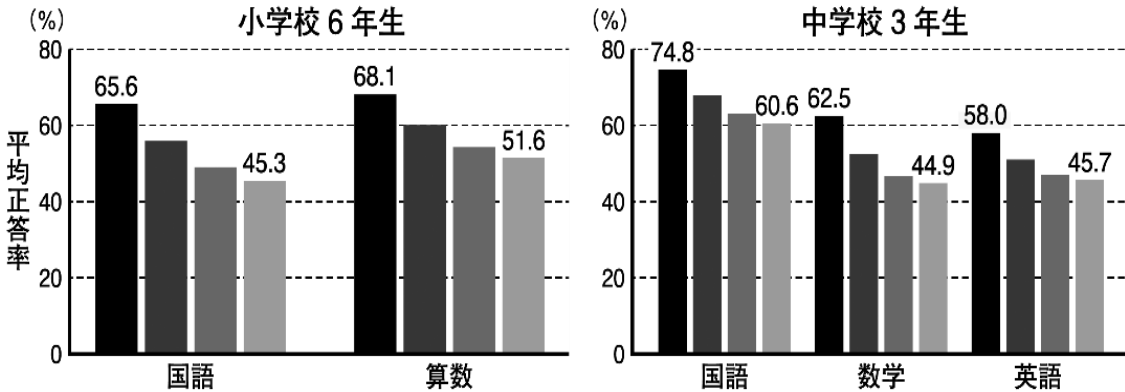
早寝・早起・朝ごはん!



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。朝ごはんは、眠っていた体を脳を目覚めさせ、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？



■ 食べている
 ■ どちらかといえば、食べている
 ■ あまり食べていない
 ■ 全く食べていない

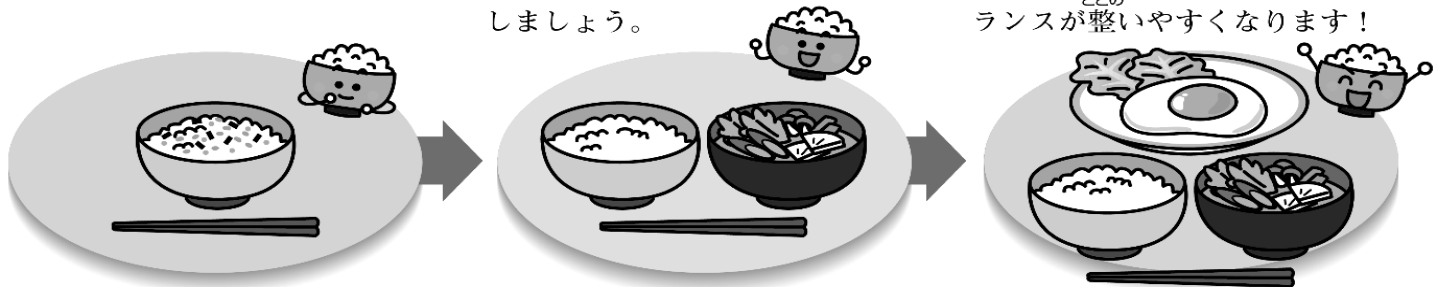
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」〈令和元(2019)年度〉

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。

主食 ごはん、ご飯、バターロール、シリアル、うどん、食パン	主菜 たまご卵、豆腐、ウィンナー、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム	副菜 コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、トマト、乾燥わかめ、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			



献立表は、毎月配布します。必ず目を通していただきお子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。また、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

【給食費について】
 給食費の指定口座からの引き落としは5月6日(金)です