

5月 食育だより

【今月の目標】
朝ごはんをしっかり食べよう！

令和4年5月 中学生用

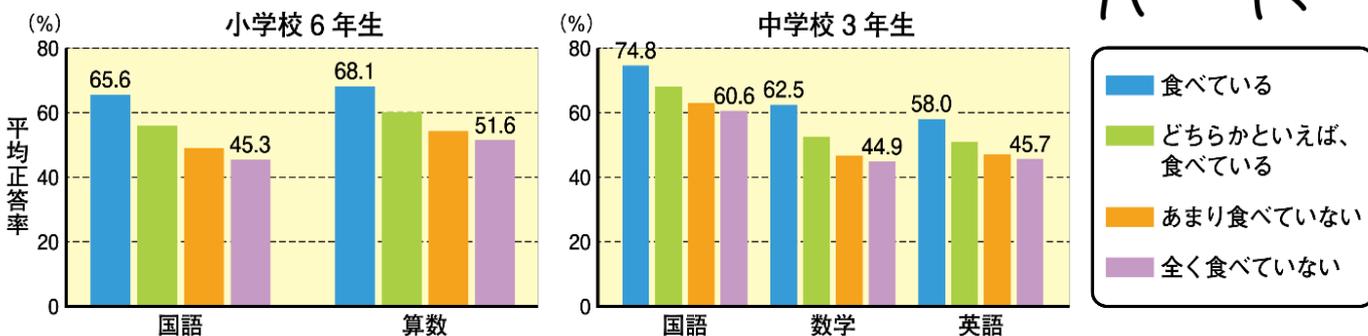
今年もみんな楽しみ“ゴールデンウィーク”がやってきます。月曜日・金曜日は登校しますが、あわせて8日間の長いお休みになります。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

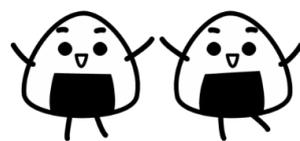
毎日朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、お腹がすいていなくて食べられなかったりする人もいるのではないのでしょうか。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するための大事なエネルギーになります。朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

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)



朝ごはんをステップアップ！

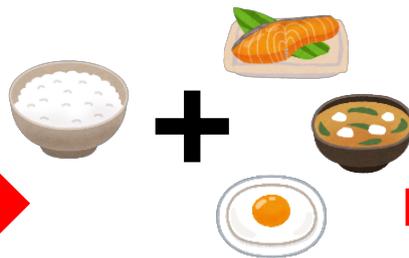
食べる習慣がない人は…



まずは何か食べる！

バナナやヨーグルトなど、食べやすいものでかまいません。慣れてきたら、おにぎりやパンなどの主食を食べることを意識してみましょ。

主食を食べている人は…



おかずを1品プラス♪

焼き魚や目玉焼き、具たくさんみそ汁など、おかずを何か1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人は…



主食+主菜+副菜の組み合わせに

栄養バランスの整った理想の朝食です。これに、牛乳や果物をプラスするとさらに完璧です！

ステップアップするためにできる工夫は？

- ・冷蔵庫にごはんとともにを入れておく
- ・夕飯を多く作ってもらう
- ・自分で1品作ってみる

できることから始めてみよう！

