



# 5月給食たより



令和3年度

山梨市教育委員会

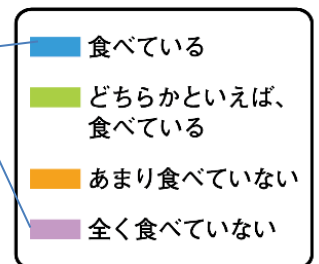
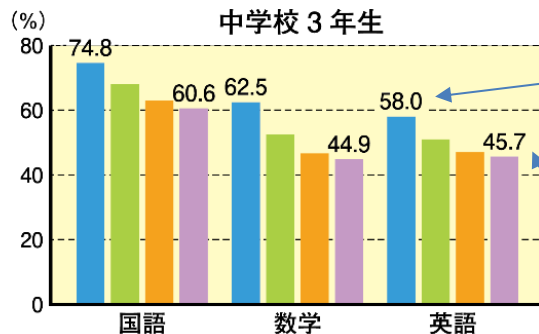
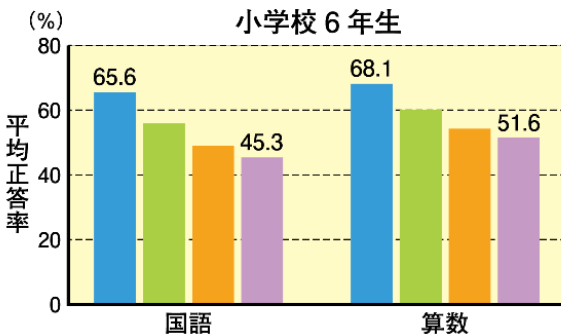
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしていますが、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体をつくりましょう。

## 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エネルギー源としてとても大切です。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分かっています。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。パンやうどんでも良いですよ。

### 主食を食べている人

主菜や副菜などのおかずを1品プラスしましょう。

### 主食+1品食べている人

主菜や副菜などのおかずをさらに1品プラスしましょう。果物・牛乳・乳製品も加われば最高です!

