



給食だより

平成30年9月
太田市立休泊小学校

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。まだ、夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人は、ぜひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果、早く寝られるようになるそうです。秋は、運動会など行事が多くなる時期です。まずは、「早起き→朝ごはん→早寝」で充実した学校生活の基礎固めをしましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせるという大切な役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査^(※1)の平均正答率や体力テスト^(※2)の体力合計点が高い傾向にある、という調査結果も報告されています。

1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかりと食べましょう。

(※1)文部科学省『全国学力・学習状況調査』(平成29年度)

(※2)スポーツ庁『全国体力・運動能力・運動習慣等調査』(平成29年度)

朝ごはんの役割



体温を上げ、朝から元気に活動できる。



脳に栄養を補給し、集中力がでる。



腸を刺激し、排便を促す。



朝ごはんを、しっかり食べるためには、夜遅く食べたり、夜更かしなどをしないで、早寝、早起きを心がけることが、大切です。

あさ 朝ごはんを充実させるための3ステップ

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物やスープなどは、いかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



おにぎりともみぞ汁、トーストと野菜スープ、バナナとヨーグルトなど。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい

ステップ3

栄養バランスを整えよう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。

