

食育だより 5月

川口市立朝日西小学校
令和3年4月27日

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新年度が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、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、元気な心と体を作りましょう。



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。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!

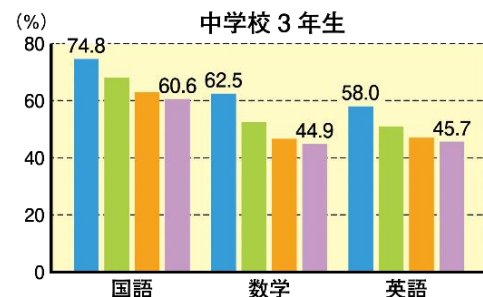
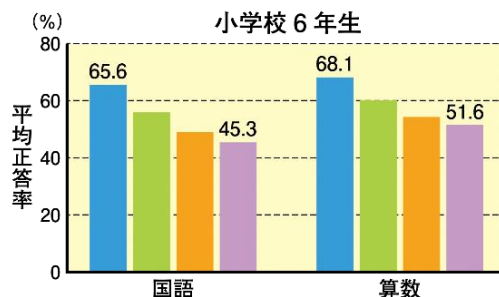
おすすめの常備食材

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	主菜	副菜	果物
ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	卵 ウインナー 豆腐 ちりめんじゃこ ハム	コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品 チーズ MILK ヨーグルト			

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)

今年度の給食テーマ：給食で世界を旅しよう

5月10日(月)は大韓民国の料理が登場します!!

献立：キンパ風混ぜごはん・牛乳・わかめスープ・
鶏肉の韓国風照り焼き



「キンパ風混ぜごはん」のキンパとは、のりでご飯を巻いて作る韓国料理です。給食では、ご飯の上にのせて食べられるよう調理します。「鶏肉の韓国風照り焼き」はコチュジャンを使用し、少しピリ辛にしたものを提供します。