

5月 給食だより

令和3年5月
磯部小学校

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か月がたとうとしていますが、「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、食事をしっかりとして、元気な心と体をつくりましょう。



熱中症に要注意!



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

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い、おなかがすいていなくて食べられない、また、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自覚めさせ、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。



脳のスイッチオン



体を動かすスイッチオン



はい便をうながすスイッチオン

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!

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。

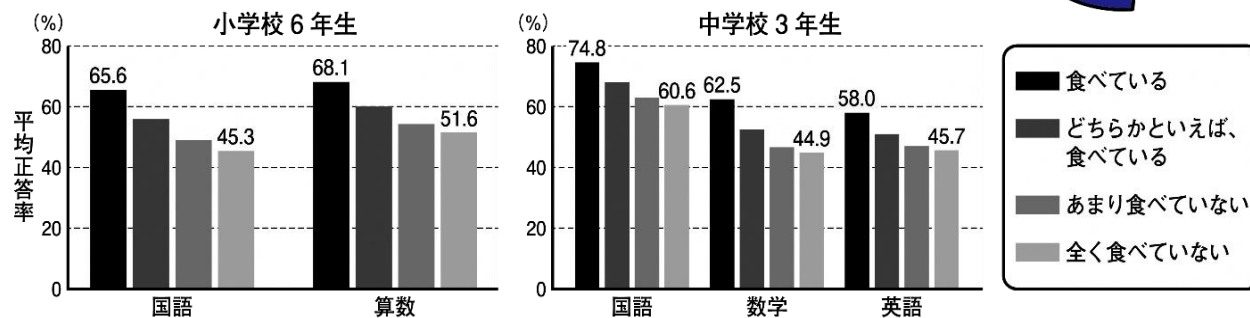
おすすめの常備食材

主食 	主菜 	副菜 	果物
牛乳・乳製品 			

昨年度、県が行った食育アンケートによると磯部小学校では、「朝ごはんを毎日食べている」と答えた児童(小学校1~6年)は、79.9%という結果でした。

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)