



令和3年5月  
長畝小学校

若葉が目にまぶしく、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。

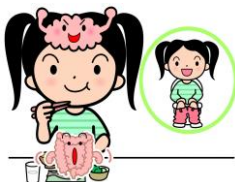
朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



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!

おすすめの常備食材

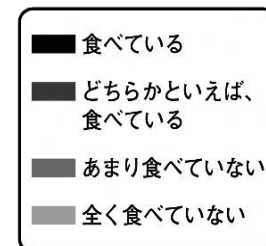
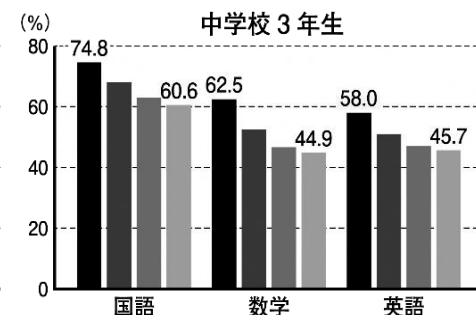
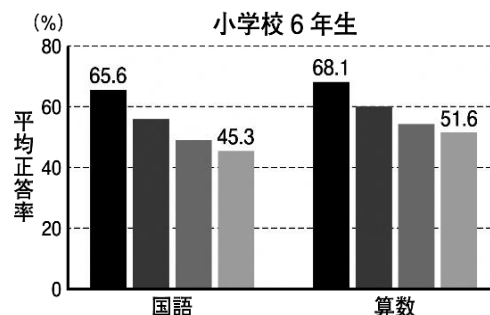
そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

| 主食                                 | 主菜                                                                | 副菜                                                             | 果物                                            |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ごはん<br>パン<br>バターロール<br>シリアル<br>うどん | たまご<br>卵<br>ウィンナー<br>なつとう<br>納豆<br>ちりめん<br>じゃこ<br>豆腐<br>ちくわ<br>ハム | コーン<br>缶<br>もやし<br>トマト<br>きゅうり<br>かんそう<br>乾燥わかめ<br>キャベツ<br>レタス | みかん<br>いちご<br>バナナ<br>ぎゅう<br>牛乳<br>牛乳<br>ヨーグルト |

昨年度、県が行った食育アンケートによると、本校で「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、84.2%でした。  
目標: 朝食を欠食する子ども 0% (第4次食育推進計画より)

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)