



令和5年度
長畝小学校

新学期が始まり、はや1か月がたちました。新しい学校生活には慣れてきましたか？「歯っぴー ここ・からチェック」は終わりますが、引き続き早寝早起き、しっかり朝ごはん、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんの役割をもう一度確認しましょう。

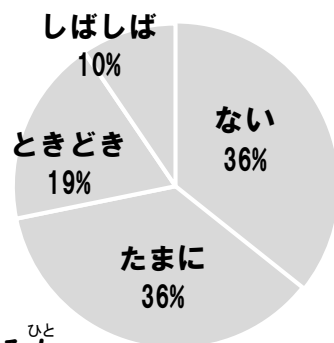
「朝ごはん」と「やる気」の関係



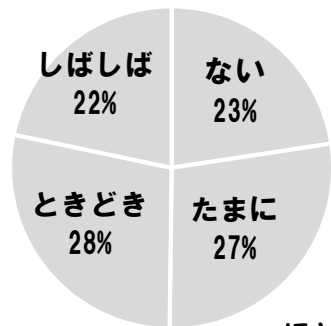
朝ごはんは、毎日きちんと食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体を温めて、動く準備をするために欠かせない食事です。朝ごはんを食べない生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからなくなってしまいます。

朝ごはんをほとんど食べない人は、必ず食べる人に比べて、やる気が起きないことが多いことが食事状況等調査の結果から明らかになっています。

Q 何もやる気が起きないときがありますか？



かならず毎日食べる人



ほとんど食べない人

(独) 日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況調査報告書」より

朝ごはんステップアップ 1・2・3



栄養バランスが整っていることがよいとはわかっていても、習慣を変えるのは大変です。朝ごはんに「主食だけ」しか食べていない人は、野菜のおかずや汁物、肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。主食・主菜・副菜が整った朝ごはんを食べている人はこのまま続けましょう。

パン

①

トーストだけ

②

トースト+サラダ

③

トースト+サラダ + ウインナー

ごはん

①

ごはんだけ

②

ごはん+みそ汁

③

ごはん+みそ汁+焼き魚

ばくしゅう 麦秋



麦秋とは、麦の穂がたわわに実り、収穫期を迎えた5月の終わりから6月のはじめのことをいい、初夏の季語になっています。福井県内でもこの時期に六条大麦の収穫が行われ、麦茶や押麦などに加工されます。給食では、麦ご飯やスープのみとして使います。今月は「六条大麦」の紹介動画を配信します。ぜひ、ごらんください。



URL: https://drive.google.com/file/d/1Jn812-14up474B_p66RPhBJNthiqjxDx/view?usp=share_link