



# 5月食育たより

令和6年5月  
南砺市立井波中学校

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、約1か月が経とうとしています。新しい環境の中で、疲れがたまってきていませんか。休みの日にも、早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

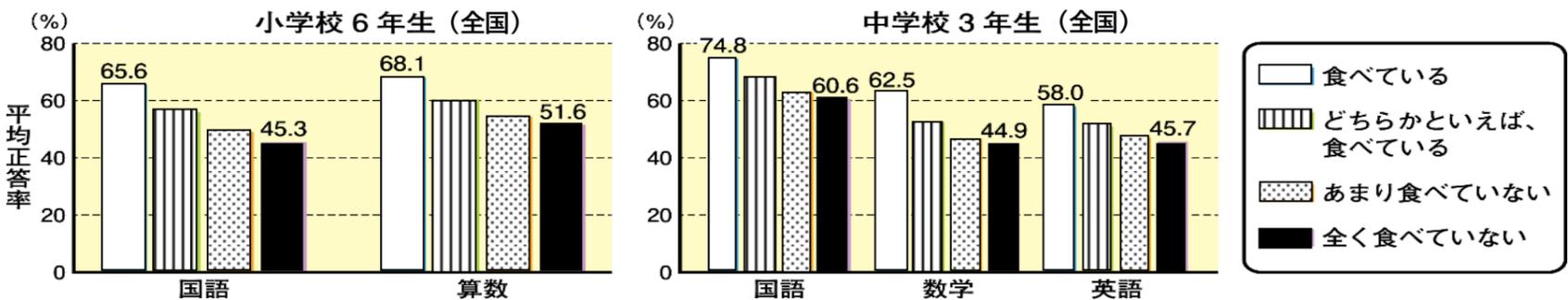


## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか。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、1食抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足してしまいます。朝ごはんを毎日食べている人は、学力や運動能力が高い傾向にあることもわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、登校しましょう。

### 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？



## 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一品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに一品プラスしましょう。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が便利です。

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