

食育だより 6月

平成28年6月23日
喜多方学校給食
共同調理場

「第1回朝食を見直そう週間」

6月は各校で「第1回朝食を見直そう週間」を実施しています。自分の食生活、特に朝食摂取の大切さについて見つめ直す機会とするため、児童生徒の朝食摂取状況を調べたり、朝ごはんの大切さについて呼びかけています。調理場でも13日～20日の給食放送資料を「朝ごはん特集」にし各校へ配付、放送していただきました。



1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを

*パワーポイントと自分手帳を用いて

一中1年生：共同調理場栄養教諭による
食育授業「健康と食習慣：朝食の大切さ」

- 望ましい生活リズム（早寝・早起き・朝ごはん）により、毎日しっかりと朝食を摂取しましょう。
- バランスのよい日本型食生活の実践
朝食も含め、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく、適量食べることが大切です。

朝ごはんはバランス良く食べましょう。

*理想は①～④がそろったメニューです。

① 主食・パワーの源、脳の栄養補給

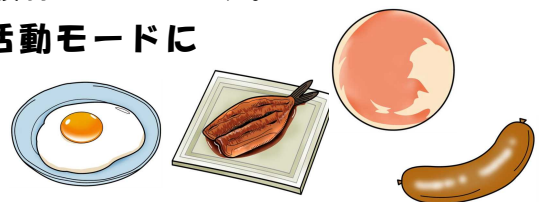
ごはん パン めん類 シリアル など



*おすすめはごはん。消化がゆっくりなので腹持ちがよいです。

② 主菜・筋肉や血の源、体温を上げ体を活動モードに

目玉焼き 焼き魚 ハム ウインナーなど



③ 副菜・体の調子を整える

野菜いため 野菜サラダ おひたし 果物 など



④ 汁物、飲み物

みそ汁 スープ 牛乳 など

①～③に不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。

