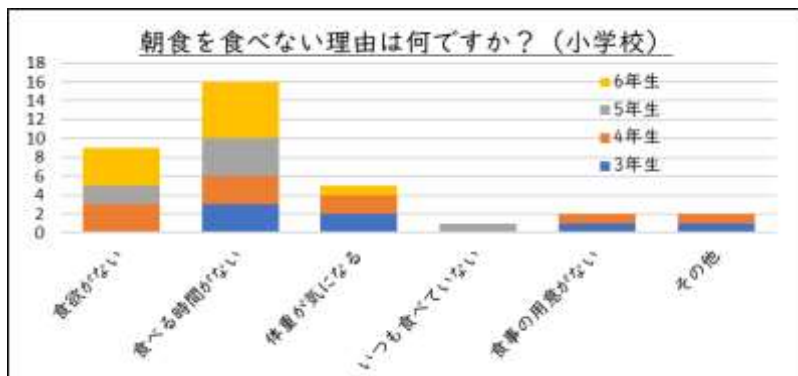
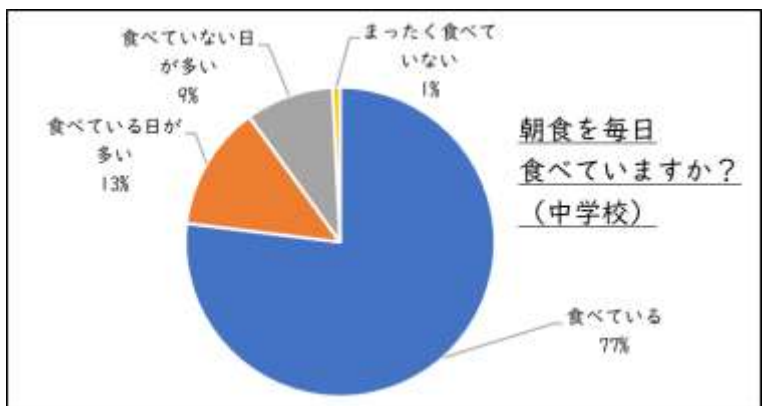
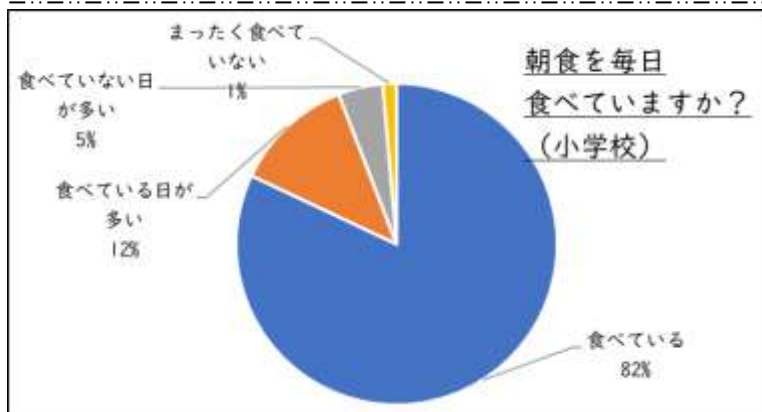


食育だより(食育月間号)

【発行者：東彼杵町立学校給食センター（東彼杵中） 栄養教諭 高稲】



毎年6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」の大切さについて考えてみましょう。

今回の食育だよりでは、5月に実施した『朝食アンケート』の結果から、小中学生の朝食習慣の実態、また、朝食の大切さなどについてお知らせします。

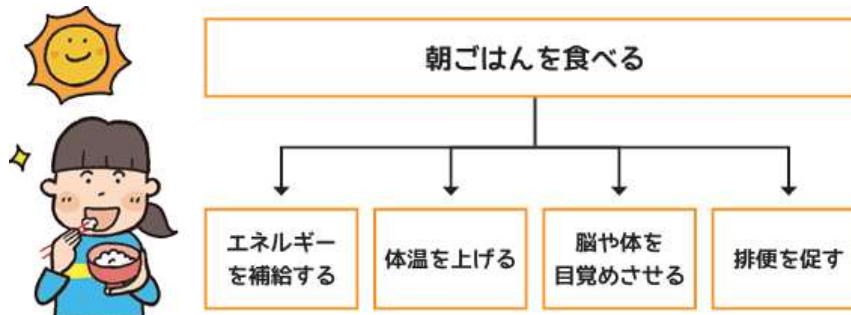
『令和7年度 朝食アンケート』

調査対象：東彼杵町立小中学校の児童生徒

(回答者数・・・千綿小 94 名、彼杵小 195 名、東彼杵中 130 名)



朝ごはんは、一日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。私たちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。



朝ごはんを食べるためには、早起きして、時間にゆとりをもつことです。夜遅くまで起きていると、朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。早寝、早起きの習慣を身に付け、朝ごはんをしっかりと食べて元気にすごしましょう。



早起き



早寝



朝ごはん

夜のスマホがやめられない？

スマートフォン（スマホ）やテレビ、ゲームなどの画面からは強い光が出ています。この強い光を夜に浴びると、体内時計のリズムが乱れて、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりします。

睡眠は、心身の疲れを取り除くために大切です。夜寝る前のスマホは避け、早寝早起きを心がけましょう。



朝ごはんステップアップ



ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスの良い完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。



主食だけを食べている人は

おにぎり（主食）にみそ汁、パン（主食）にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトやバナナなどの用意しやすいものでも構いません。

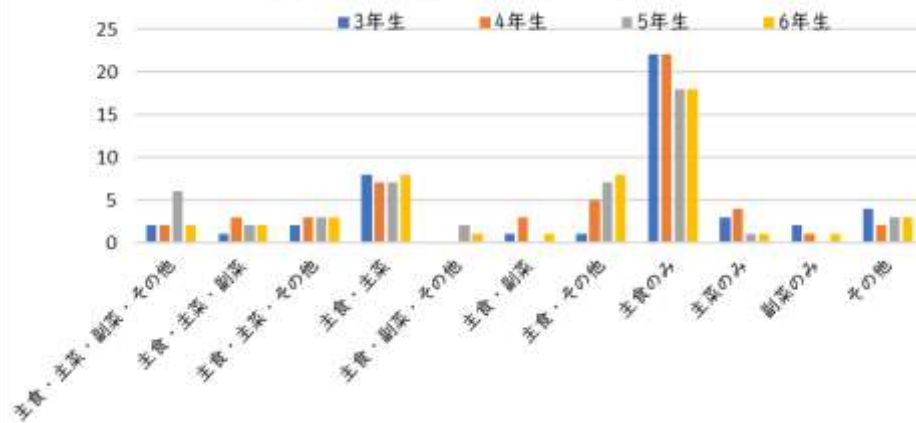


主食+1品を食べている人は

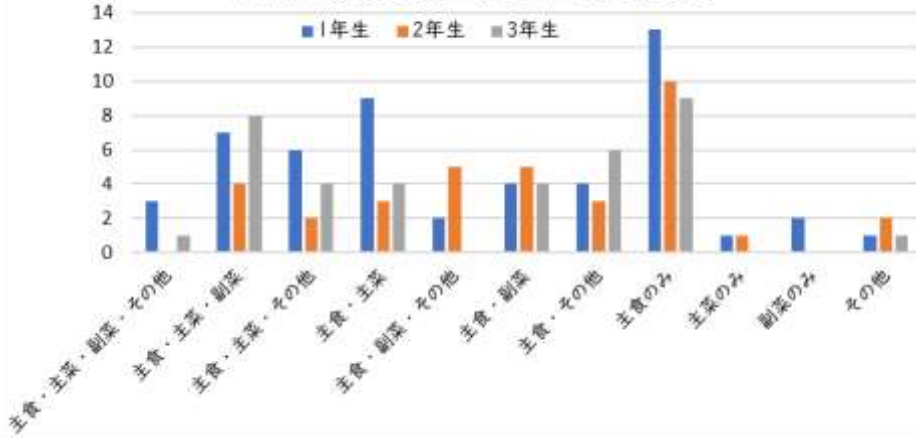
ごはんやパンなどの主食に、卵焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスが整ったメニューを目指しましょう。



今日の朝食で食べたもの（小学校）



今日の朝食で食べたもの（中学校）



●朝ごはん菓子パンはあり？●

何も食べていない人は、朝ごはんを食べる習慣をつけるためには菓子パンでも構いません。しかし、菓子パンは糖分や脂質が多く、ビタミンや無機質などが少ないので、食事の代わりには適していません。食べる習慣がついてきたら、菓子パンを食パンに変えて、ハムや卵、野菜などのおかずを組み合わせるようにしましょう。



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。