



食育だより

すくすく

2025年・第2号
宇都宮市立東小学校

さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころかと思います。疲れをためず、毎日元気に活動するためには、規則正しい生活を送ることが大切です。



朝ごはんを食べると、 学校生活が楽しくなる！？



学校での1日を元気に過ごすために、朝ごはんを食べることはとても大切です。毎日食べることで、心身の健康や学力にもいい影響があります。

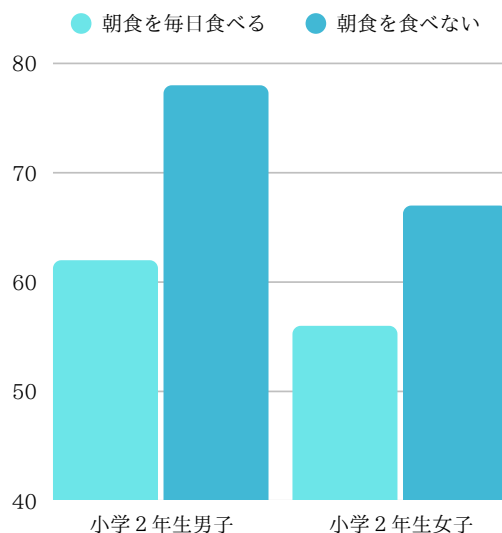
朝食とイライラ感の 関連を調べた調査



朝食を食べないことがある子供は、毎日食べる子供と比べて、「イライラ感がある」と答えた割合が高いということが分かりました。

また、毎日食べる子供は、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことも報告されています。

イライラすることがある子供の割合（％）



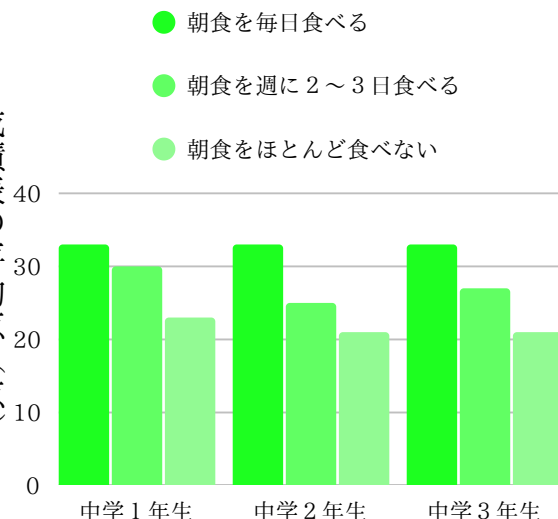
朝食と学業成績の 関連を調べた調査



中学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、学校の成績や学力テストの点数が良いことが分かりました。また、小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。



成績表の平均点（点）



にほんえいようきゅうしょくきょうかい

日本栄養給食協会

ちょうりいん

しょうかい

調理員のみなさんをご紹介します。

チーフ



うすいさん

【好きな給食は？】
ミートソース スパゲティ

【今のマイブームは？】
キングダム（まんが）

サブチーフ



あんどうさん

【好きな給食は？】
ピザトースト

【今のマイブームは？】
温泉めぐり



たにがわさん

【好きな給食は？】
あげパン

【今のマイブームは？】
ウォーキング



かどわきさん

【好きな給食は？】
ココアあげパン

【今のマイブームは？】
バスケットボール

東小学校のみなさんが、おいしい給食を
時間どおりに食べられるよう、
毎日がんばってくださっています。
お会いしたら、ぜひお礼を言いましょう。

