

# 食育だより

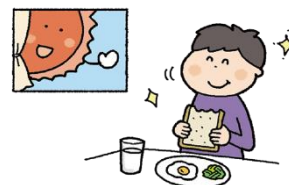
11月

瑞穂野南小学校  
令和7年11月号

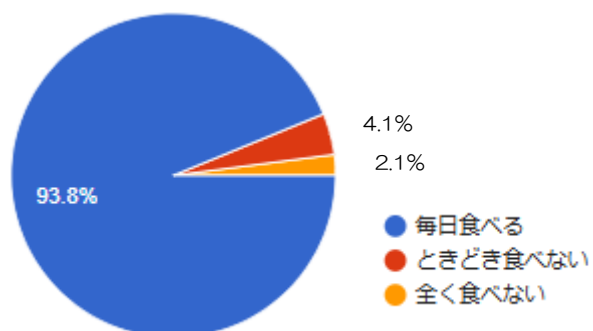
先日は、お忙しいところ、朝食についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。多くの保護者の皆様にご回答いただきました。

下記のとおり、集計結果が出ましたので、ご報告いたします。

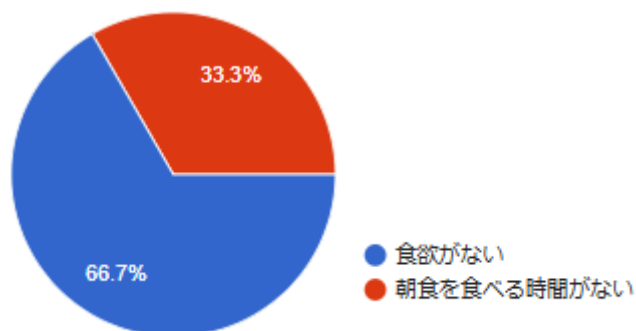
この機会に、朝食の大切さを再認識し、日々の食生活の改善につなげて頂ければ幸いです。



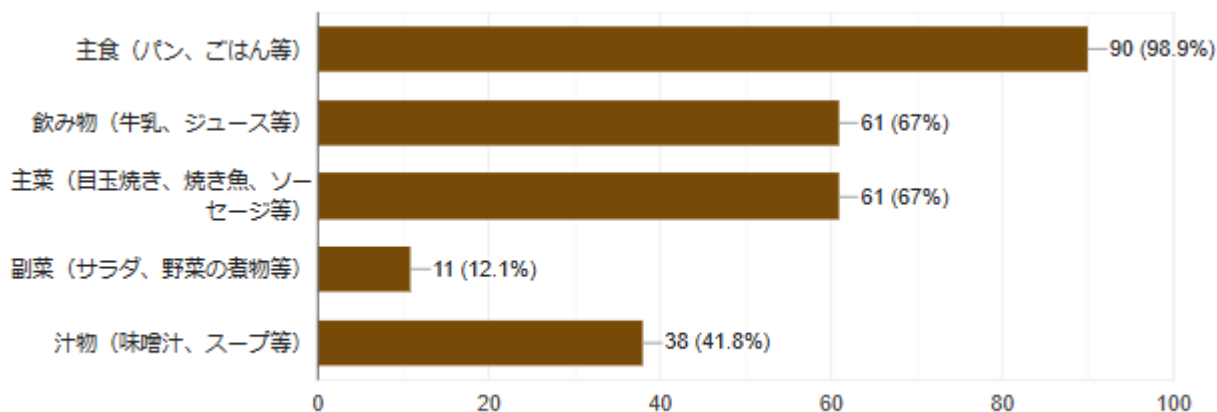
◆ 朝ごはんを毎日食べていますか  
97 件回答



◆ 朝食を「ときどき食べない」「全く食べない」と回答した理由を教えてください 6 件回答



◆ 朝ごはんの内容を教えてください  
91 件回答



## ◆ 朝食についてのコメント

- ・朝は汁物を用意しても「そんなに食べられない」と食べません。
- ・朝食を食べる事は、とても大切な事だと伝えています。
- ・朝食は毎日用意しています。
- ・主菜食べない、副菜食べない、主食のみなど、日によってムラがあります。
- ・例えば、“目玉焼きにするか卵焼きにするか”といった作る側に無理のない範囲でこどもに選べるようにする事で、食欲のあまりわからない朝でも食に興味を持ってもらえるように工夫しています。
- ・朝食は毎日しっかりと食べています。
- ・朝食は毎日しっかりと食べて学校に行っています。
- ・ご飯は食べませんが、パンや菓子類なら食べる時があります。
- ・ヨーグルトやフルーツを食後に食べています。量は食べますが好き嫌いがあり、おかずをあまり食べません。偏りが出てきてしまいます。

# げんき 元気な1日は朝ごはんから！

わたしたちは1日朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源となります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

## .....朝ごはんの効果.....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

## えいよう 栄養バランスをかんが 考えしっかり食べよう

| おもに力や熱のもとになる               |                  | おもに血や肉になる                                 |                                                          | おもに体の調子をととのえる                |                                    |
|----------------------------|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| たんすいかぶつ 炭水化物が多い食品          | しじつ 脂質が多い食品      | たんぱく質が多い食品                                | むきじつ 無機質が多い食品                                            | ビタミンAが多い食品                   | ビタミンCが多い食品                         |
| <p>こめ・パン・めん・<br/>いも・砂糖</p> | <p>ゆし<br/>油脂</p> | <p>さかな・にく・たまご<br/>まめ・まめがいひん<br/>豆・豆製品</p> | <p>ぎゅうにゅう・にゅうせいひん<br/>牛乳・乳製品・<br/>こさかな かい<br/>小魚 海そう</p> | <p>りよくおうしよくやさい<br/>緑黄色野菜</p> | <p>ほか やさい<br/>その他の野菜・<br/>くだもの</p> |

## どんな朝ごはんを食べればいいのか？

多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとれます。  
主食 + 一汁二菜にすると、自然と栄養バランスのとれた食事になります。

副菜は、煮物、サラダなど、ビタミンや食物繊維が多く、体の調子を整えます。



主菜は、魚料理、肉料理、卵料理など、たんぱく質が多く、体をつくりまします。

主食は、ごはん、パン、めんなど、炭水化物が多く、エネルギー源になります。

汁物・飲み物は、主菜、副菜の栄養を補い、水分を補給する役割があります。

## 朝食が食べたくなるポイント

- ★ 夜食をひかえる
- ★ 夜ふかしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける

早寝



早起き



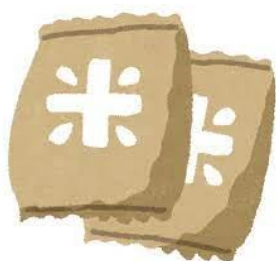
朝ごはん



忙しい朝は時間をかけずに、朝ごはんを用意することが大切です。事前に献立を考えたり、夕食の残り物を用意したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。また、家族にも朝ごはんの準備や後片付けを手伝ってもらいましょう。



## 渡邊秀雄様からお米2俵(120kg)寄贈して頂きました。



地元米農家の渡邊さんから、子ども達に美味しいお米を食べてほしいと120kgものたくさんのお米を寄贈していただきました。  
10月から給食でおいしくいただいています。給食時、子ども達に「感謝して残さず食べましょう」と伝えました。  
食材の価格が上がり続けている中、大変ありがたいです。

## 10月の放射性物質検査結果

10月23日に使用した「にら」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。毎月の実施している検査の結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。