

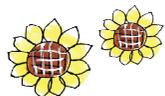


# 食育だより



令和7年度特別号  
横川中央小学校

お子様とお読みください



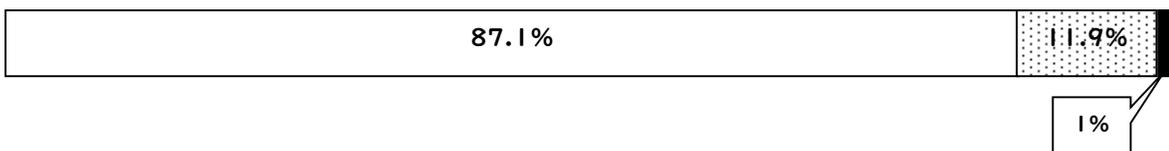
いよいよ長い夏休みが始まります。楽しみにしていた人もたくさんいることでしょう。

夏休み中は、生活リズムが不規則になりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに、毎日元気にすごしましょう。

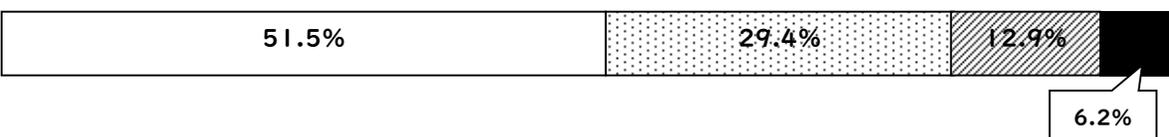


## 【朝ごはんに関するアンケート結果】

①毎日朝ごはんを食べていますか？  毎日食べた  食べない日もあった  毎日食べなかった



②どんな朝ごはんを食べていますか？  主食のみ  主食+主菜  主食+主菜+副菜  その他



③だれと朝ごはんを食べていますか？  大人と  兄弟と  ひとり



多くの児童が朝ごはんを毎日食べていることがわかりました。横川地域学校園では、朝食喫食率100%を目指しています。すでに毎日食べられている人は、ステップアップして食事の内容にも気をつけてみましょう。

夏休み中も早寝・早起き・朝ごはん



## Let's クッキング!



横川地域学校園共通の取組です

栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備をするのは難しいものです。ごはんやトーストに少し手を加えるだけでも栄養バランスは良くなります。できることから始めてみましょう。

簡単なレシピを紹介いたします。ぜひ、夏休み中の朝ごはんにご活用ください。5.6年生のみなさんは、ぜひ自分で作ってみましょう。



レシピはこちらから



- ・くるくるおにぎり
- ・ミルクリゾット
- ・しらすのりチーズトースト
- ・どんぶりきつねうどん
- ・カツオオムライス
- ・カツオフレンチトースト

横川東小のホームページにも、簡単でおいしそうな朝食レシピが掲載されています。ご覧ください！

作ってみた人はぜひ、感想や工夫した点を聞かせてください！また、おすすめの朝食レシピなどでもOKです。夏休み明けに担任の先生に提出してください。お待ちしております。

きりとり

年組

作ったレシピ

感想や工夫した点など