

ぱくぱくだよい



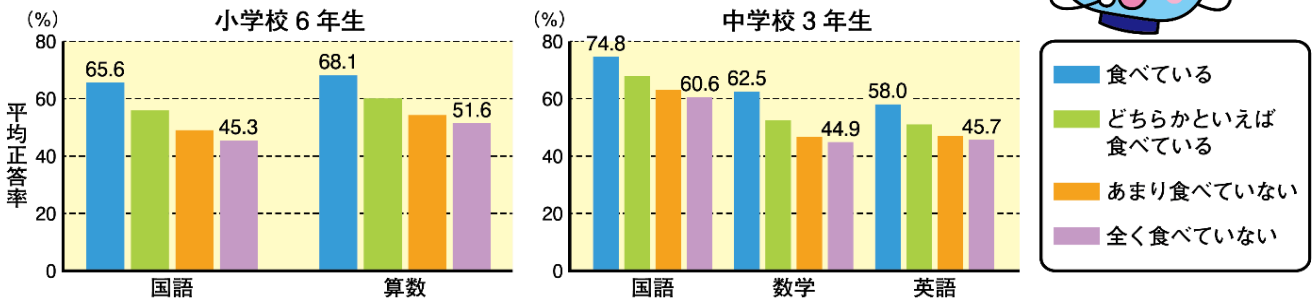
令和3年6月発行
 帯広市立栄小学校
 栄養教諭 横井 智子

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 「小さめのパン1つ食べたよ」や「朝ごはん食べなかった」といった話を聞くことがあります。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

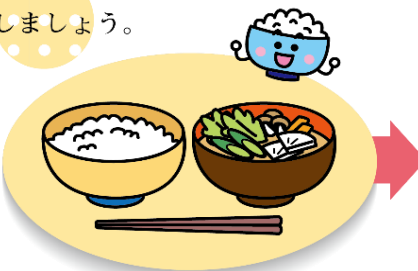
食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ご飯 バターロール シリアル うどん 食パン	ウイナー 卵 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ もやし 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト			