

ぱくぱくだよい



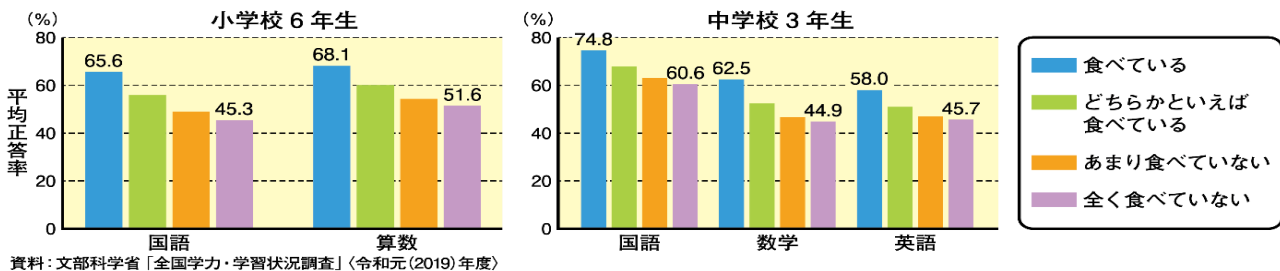
令和6年6月発行
 帯広市立栄小学校
 栄養教諭 三津田のり子

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？しっかりと食べて登校している児童が多い中で、「食べる時間がなかった」「もともと食べない」といった声もあります。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、食べていない人に比べて、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。しっかりと朝ごはんを食べて、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？



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