

# いただきます



綾部市立吉美小学校  
平成30年5月21日

新緑が鮮やかな季節となりました。新年度がはじまり1ヶ月半が経ち、子どもたちも新たな環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんが大切なのはなぜ？

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り

りかえ、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。

まず起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、体が目覚めてきます。料理のにおいをかぎ、よくかんで味わうことで、胃や腸も目覚めてきて脳の働きも活発になり、体全体が活動モードになっていきます。ですから、1日のはじめに食べる朝ごはんはととても大切な食事なのです。

※学力アップにもつながることがさまざまな実験によって証明されています。



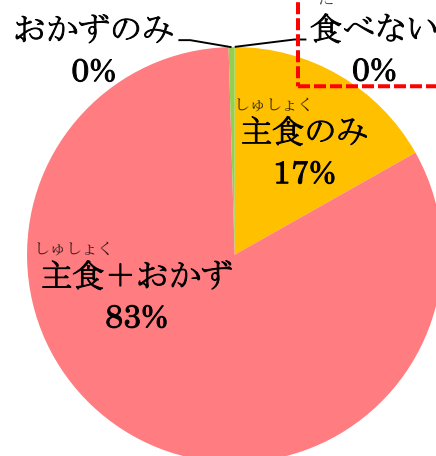
## 朝ごはんを食べて登校できて いる吉美っ子、100%!!



【げんきはつつカード(4月実施)より】

第3次食育推進計画では、平成32年度までの目標値として「朝食を欠食する子どもの割合」を0%と掲げています。これを吉美っ子はすでに達成できています！ここからさらにステップアップしましょう！

朝ごはんをただ食べていけばよいということではありません。内容にも目を向け、より元気に過ごせる朝ごはんを目指しましょう！



朝ごはんの内容について

## 何を食べたらいいの？

吉美っ子のなかにも「おにぎりだけ」「パンだけ」といった主食のみの人が2割弱います。主食だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りやゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。

また2品、3品の人も、下にのせている理想の朝ごはん(主食+主菜+副菜+汁物)を目指し、レベルアップをはかりましょう！

**理想の朝ごはん ①~④をそろえよう!**

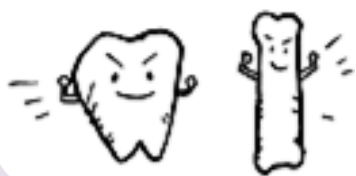
①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

じょうぶな歯や骨をつくる



むだなく血や筋肉となり、からだを動かすエネルギーにもなる



## 牛乳ってすごい!!



たんぱく質  
脂肪  
カルシウム  
ビタミンA  
ビタミンB<sub>1</sub>  
ビタミンB<sub>2</sub>

牛乳は毎日の食事で不足しがちな栄養を補うのに、とてもよい食品です。1日に2本くらい(学校で1本、家で1本)飲むことが望ましいです。

脳や神経の発達に役立つ。また、神経を落ち着かせる働きもある



からだ全体の調子を整え、健康を保つ

