

# 給食だより

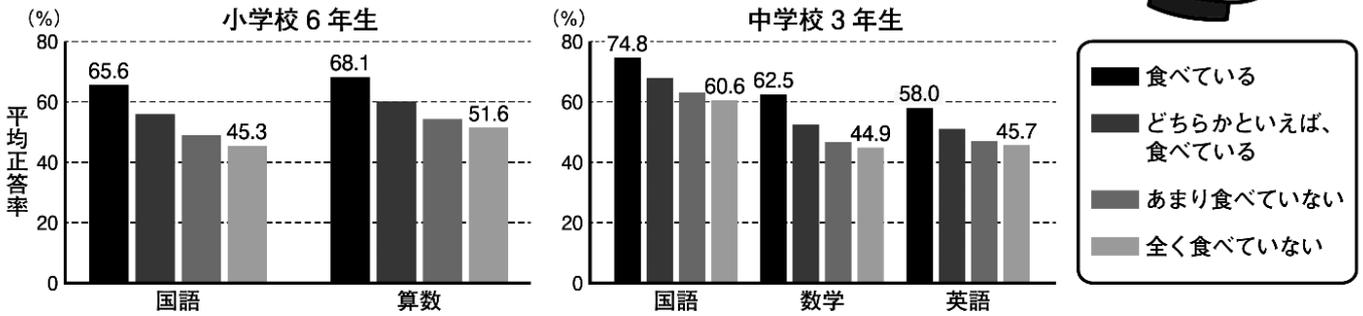
渡嘉敷村学校給食共同調理場  
栄養教諭 玉城恵子

## 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？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。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)

## 保護者のみなさまへ

慌ただしい朝の時間の朝ごはんづくりは、手軽に食べられる食品を活用したり、前日の残り物を利用して、子ども自身に準備させたりするとスムーズにいきます。どうしても朝に栄養バランスがととのえられなかったら、夕食で補うようにするのも一つの方法です。

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。

<p><b>主食</b></p> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>たまご卵、ウイナー、納豆、ちりめんじゃこ、ちくわ、豆腐、ハム</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、乾燥わかめ</p>	<p><b>果物</b></p> <p>みかん、いちご、バナナ</p>
			<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>チーズ、ぎゅうにゅう牛乳、ヨーグルト</p>