

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和3年度5号

～朝ごはんを食べよう～

子どものうちにバランスのとれた食事の仕方を身につけることは、生涯にわたり心身ともに健康で豊かな人間性を育んでいく基本になります。

11月は校外学習や定期テストも行われます。日頃の成果を十分に発揮するためには、毎日の食事も大切です。

特に朝食は1日の「生活リズム」をつくり健康を保つ役割があります。さらに、午前中の学習や運動のエネルギー源です。しっかり食べて元気に過ごせるように心がけましょう。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

朝食は昼食や夕食と比べると食事量が少なくなりがちです。パンだけ、ごはんにふりかけだけの食事だと食事量が少なく、午前中の活動に必要なエネルギー量も不足します。エネルギー量が不足すると、体温が上がらず不調を感じたり、授業に集中できなかつたりします。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることによって、食事量が増え食事のバランスがよくなります。また、温かい汁物をとることによって朝から体温がきちんと上がり、免疫力もアップします。朝食量が少ない人は、少しずつ増やしていきましょう。

体格や運動量によって一人一人必要な食事量は違いますが、学校給食を参考に、活動に必要なエネルギー量や、エネルギー量を確保するためのご飯の目安量を確認してみましょう。

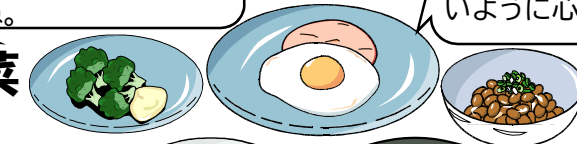
	園児	小学生			中学生
		低学年	中学年	高学年	
1回の食事に必要なエネルギー量(Kcal)	510	530	650	780	830
1回の食事で食べてほしいご飯の量(g)	110	140	160	180	220

作り置き料理なども活用し手間なく準備できるおかずがあるのも忙しい朝にはいいですね。

主菜

食欲のない朝でも定番の食べやすいメニューはありますか。欠食しないように心がけましょう。

副菜



主食



汁物



小さすぎるお茶碗を使っていませんか。成長に合わせて大きさも見直しましょう。パンを食べる人も、食パンだけ、菓子パンだけにならないようにおかずも食べましょう。

具だくさんの汁物やスープにすると、朝から野菜も食べやすいですね。これからは朝の寒さを感じやすくなります。温かい汁物で体の内側からしっかりあたためましょう。