

# 給食・食育だより

西郷村学校  
給食センター  
令和4年 第2号

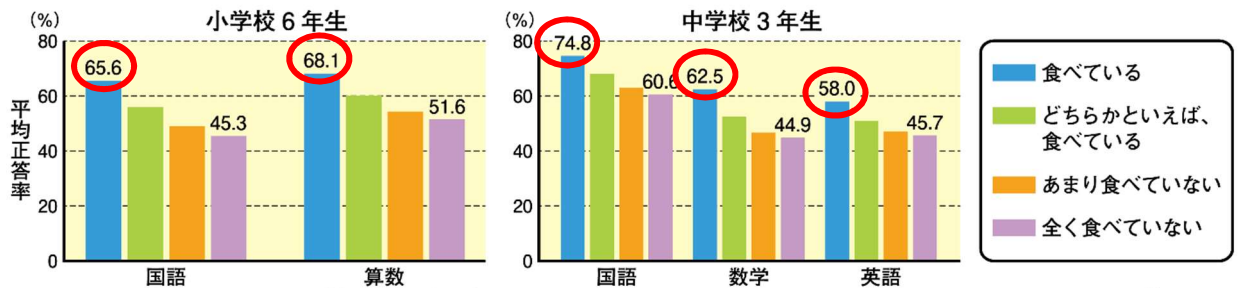
## ～食べていますか？朝ご飯～

気温が高く、じめじめした季節がやってきました。体調を崩したりしていませんか？

さて、6月には朝食調べがあります。皆さんは朝ごはんを食べて学校に来ているのでしょうか。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ります。しっかり朝ごはんを食べて一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)

あさ

## 朝ごはんをステップアップ!

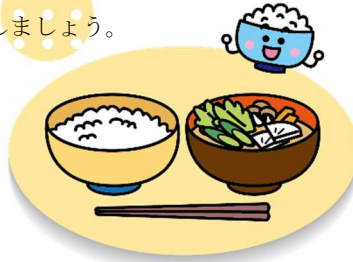
### 食べる習慣がない人

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!



## ～6月は「食育月間」です～

6月から、各学校に栄養教諭が出向いての食育授業が始まります。各学校の先生と栄養教諭が連携をして、健やかな成長や健康な身体づくりのために必要な食事のとり方や栄養などについて学習を行う予定ですので、よろしくお願いいたします。