



# 10月 給食&食育だより



日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては、勉強やスポーツに関する様々な行事があり、忙しい季節です。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの行事が人数制限があったり、中止になったりしています。感染症予防のために、栄養バランス良く食べ、抵抗力と免疫力をつけるよう心がけましょう。

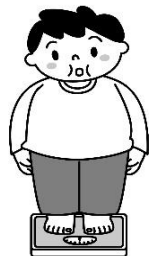
今年の6月に錦中全生徒、錦清流小及び美川小5年生対象に食生活アンケートを実施しました。

朝食を毎日食べる児童生徒は90%前後でしたが、山口県は小中学生の朝食摂取率100%を目指しています。

## 朝食を食べると、こんなにいいことが・・・



学力アップ



肥満予防



イライラしなくなる



体力アップ



お腹すっきり

## どんな朝食を食べるといいの？

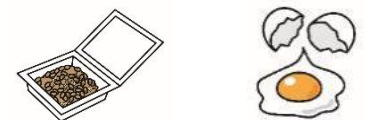
アンケート結果では、朝食にご飯やパンなど炭水化物を多く含む「主食のみ」食べる児童生徒が多くいましたが、たんぱく質やビタミン・ミネラルなど他の栄養素の摂取も大事です。1日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べる「定食型」の朝食の方が栄養バランスが良くなります。

## 定食型の朝食とは？

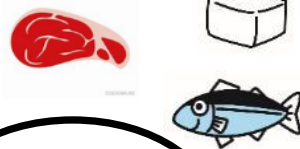
野菜サラダ、野菜炒め、おひたしなど野菜・海藻を使った料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。



副菜



ハムエッグ、焼き魚、ウィンナーなど肉や魚、卵、大豆製品を使った料理です。成長期には欠かせないたんぱく質が多く含まれます。



主菜

ご飯・パン・めんなどです。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。



主食

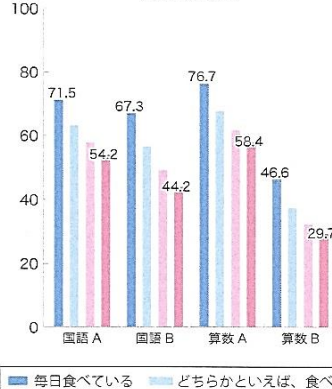
みそ汁やスープ、牛乳などの料理です。主食・主菜・副菜で足りない栄養素を補います。



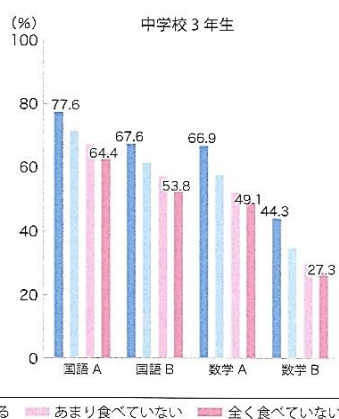
汁物  
飲み物



小学校6年生



中学校3年生



### ← 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係

小中学校とも朝食を毎日食べている児童生徒は、学力が一番高くなっています。朝食の準備を前日にすると、朝の時短になります。主菜・副菜を兼ねた料理としておすすめなのが、具たくさんのみそ汁やスープです。具たくさんにすると栄養価もアップします。きちんと朝食を食べてから学校に行く習慣をつけましょう。

