食育だより　百名小5年特別号

令和７年11月12日
南城市給食センター
栄養士　津波

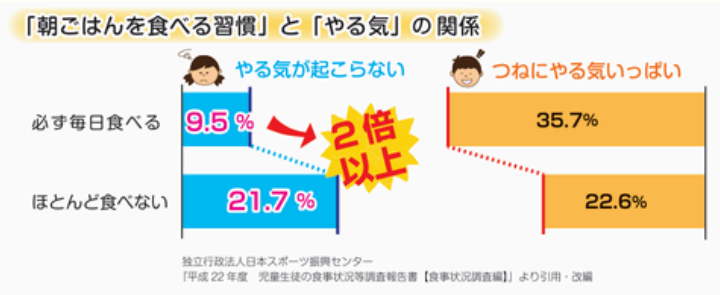
朝ごはんの学習をしました！

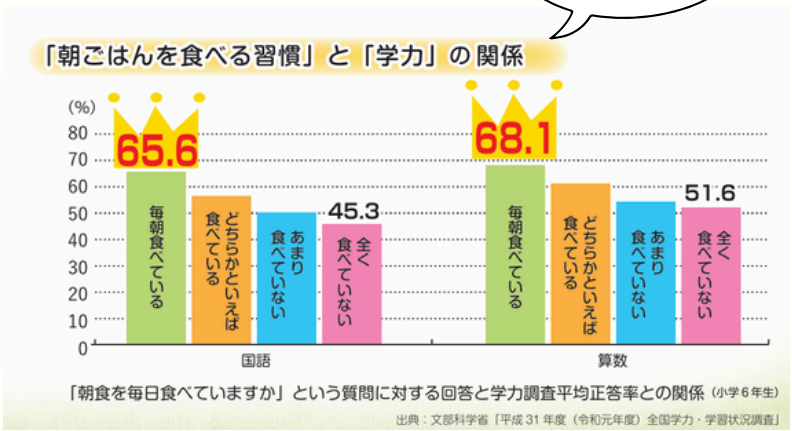
↑児童が考えた朝ごはん

11月10日（月）に「朝ごはん」についての食育授業を行いました。
朝ごはんは、①脳スイッチ、②体のスイッチ、③排便のスイッチになります。寝ている間にもエネルギーは使われ、朝には“燃料切れ”の状態です。実際に朝ごはんを食べなかったときの様子を聞いてみると「集中できない」「ねむい」「ごはんのことばかり考える」などの経験があるそうです。
授業の終わりには、「これから気をつけたいこと」を考えましたので、ぜひ家庭でも聞いてみてください。

朝ごはんは心・学力・体力にも影響あり！

体力でも同じ結果が出ています！





常備すると助かる！おすすめ食材

あとは、３つの中から選ぶだけでお手軽朝ごはん！
忙しい時には、子ども達に選んでもらいましょう！

例
・ごはん＋納豆＋みそ汁
（前日の夕飯）
・ごはん+鮭フレーク+サラダ
（冷凍野菜）
・チーズトースト+バナナヨーグル+野菜スープ
（インスタントOK）

※手作りにこだわらず、「続けられる朝ごはん」が大切です！