やっぱり!! ぱわー

第1号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
令和２年　４月発行

元気な一日は、朝ごはんから！

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい学年での生活がスタートしました。一日を元気にスタートするためには、午前中のエネルギー源になる朝ごはんを食べる事が大切です。栄養バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を始めましょう。

主食だけでなく、栄養バランスを考えて食べましょう。

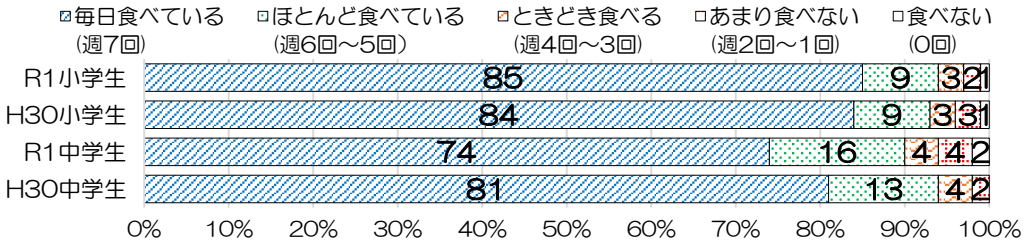
朝ごはんにはこんな効果！

一宮市が実施した「令和元年度児童生徒の食生活調査」の結果では、①毎日朝ごはんを食べている人は、平成３０年度と比べると、小学校で１%増加し、中学校では７%減少しました。②朝ごはんで野菜料理を毎日食べている人は、小学校で８%増加し、中学校は昨年と同じ割合でした。

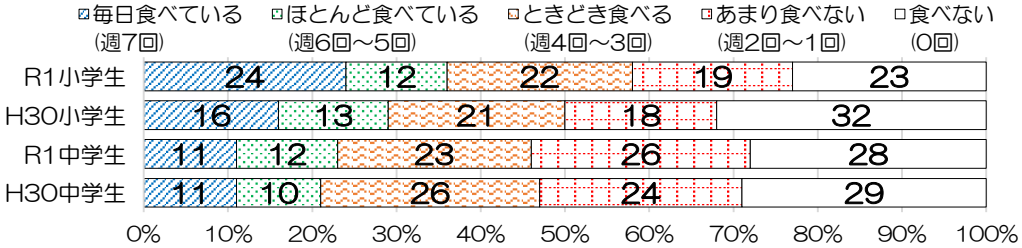
愛知県の目標値は、朝ごはんの欠食割合を小学生で０%、中学生では３%以下、朝ごはんに野菜を食べる割合では小中学校ともに８０%以上としています。日々の健康のためにも、目標に近づけるように心がけていきたいですね。

（市内抽出　１６校　小学校２・３・５年生、中学校２年生を対象に調査を実施）

①　毎日朝ごはんを食べていますか？



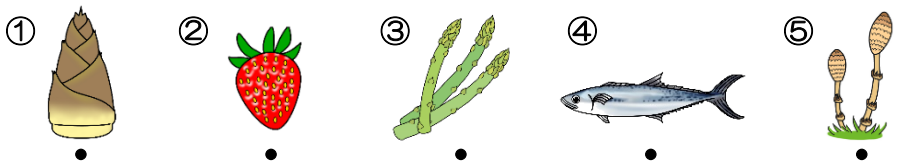
②　朝ごはんで野菜料理を食べますか？



資料提供：一宮市教育研究会　食育・給食部会　一宮市栄養教諭・学校栄養職員研究会による食生活調査結果より

たべものクイズに挑戦！

今月は名前クイズ！
イラストと食べ物の名前、その漢字を線でつないでみよう！　これらの食べ物は、春が旬の食べ物です。春を味わってみましょう



いちご　アスパラガス　たけのこ　つくし　さわら

竜髭菜　苺　土筆　鰆　筍

答え：①→たけのこ・筍　②→いちご・苺　③→アスパラガス・竜髭菜　④→さわら・鰆　⑤→つくし・土筆

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。