



やっぱい!!

ぱわー



第1号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年4月発行

朝ごはん
食べていますか？

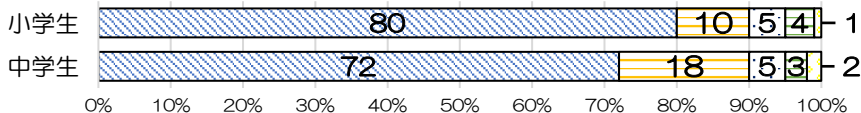
朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

一宮市内の朝ごはんの喫食状況



『毎日朝ごはんを食べている割合』

小学生は80%、中学生では72%
の児童生徒が毎日朝ごはんを食べて
いることがわかりました。



- 毎日食べる（週7回）
- ほとんど食べる（週6から5回）
- ときどき食べる（週4から3回）
- あまり食べない（週2回から1回）
- 食べない（0回）

朝ごはんは
なぜ食べるの？



（令和6年度児童生徒の食生活調査 市内抽出 小学校10校 中学校4校を対象に調査を実施）



朝ごはんを食べると4つのいいことがあります。

体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発に
する



排便を促す



朝ごはんは、一日の始まりに
大切なものです。朝ごはんを
食べると午前中に活動する
ための準備が整います。毎日、
朝ごはんをしっかり食べて
元気な毎日を送りましょう。



朝ごはんをしっかり食べるための3つのポイント！



早寝・早起きをして、朝ごはんを
食べる時間をと
りましょう。



前日の夜は、
寝る2時間前ま
でに食事をすま
せましょう。



朝あわてないた
めにも、翌日の準
備は夜寝る前にす
ませましょう。



食べ物クイズ に挑戦！



今月は
春の食べ物クイズ！

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！

今回登場する食べ物は、
春に「旬」をむかえる
食べ物です。

①



・
・

さくらんぼ

・
・

甘藍

②



・
・

キャベツ

・
・

桜桃

③



・
・

たけのこ

・
・

筍

④



・
・

さわら

・
・

鱧

鳥・コウノトリ←㊦ 鶏・ウチワ←㊧ 鰯・サケ←㊨ 鱈・イサナ←㊩ 鱈・イサナ←㊩ 鱈・イサナ←㊩ 鱈・イサナ←㊩

※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。