



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
2026年4月発行

朝ごはんにおかずを食べていますか？

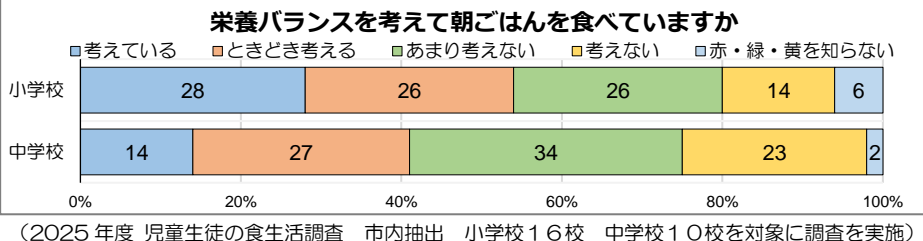
「心」と「体」が元気になる朝ごはん

一宮市では子ども達の実態を把握し、食育に役立てるため「児童生徒の給食・食生活調査」を行っています。今回は最新の結果を1つご紹介します。



「栄養バランスを考えている」、「ときどき考える」と回答した割合は、小学校54%、中学校41%でした。

栄養バランスのよい朝ごはんを食べるにはどうすればいいの？



朝ごはん かんたんパワーアップ術!



まずは、ステップ1から始めて、ステップ2・3にパワーアップしよう!

ステップ1 主食を食べる!

脳を動かすエネルギー源を!

○ごはん、パン、シリアル...
好きなものでOK!



ステップ2 主菜(肉・魚・卵など)をプラスする!

体を温めてやる気・集中力アップ!

○ハム、納豆などそのまま食べられるものをストックしておく。
○曜日によってメニューを決めておき迷わず準備する。



ステップ3 残りもので副菜(野菜)をプラス!

お腹の調子を整えて体調ばっちり!

○カット野菜を活用する。
○夕食を多めに作り、とっておく。
○晩ごはんをリメイクする。



早ね・早起き・朝ごはん大作戦

○心と体が元気になる朝ごはんを食べるためには、早ね、早起きを心がけ、朝ご飯を食べる時間を生み出すことが大切!

○ねる前にブルーライトを浴びないように、夜9時以降はスマホやゲーム等をねる部屋に持ち込まない。

○朝ごはんをパワーアップするために、自分の朝ごはんに何をプラスしたらいいのか親子で話してみよう!



朝起きたら、たまごかけごはんを食べるぞ!



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。



わかめ

浅蜷



あさり

踏



そらまめ

若布



ふき

空豆

① : ㄱ ② : ㄴ ③ : ㄷ ④ : ㄹ

※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。