



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
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と食べて、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。

副菜

野菜など



主菜

肉、魚、卵料理など

主食

ご飯やパンなど



汁物

みそ汁、スープなど

朝ごはんにはこんな効果!

体温が上がる

午前中のエネルギーになる

脳が活発に働く

体が目覚める

排便をうながす

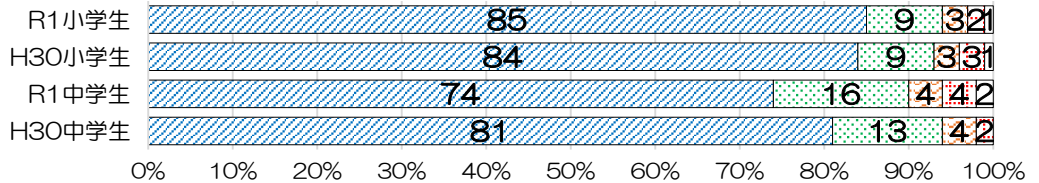


一宮市が実施した「令和元年度児童生徒の食生活調査」の結果では、①毎日朝ごはんを食べている人は、平成30年度と比べると、小学校で1%増加し、中学校では7%減少しました。②朝ごはん野菜料理を毎日食べている人は、小学校で8%増加し、中学校は昨年と同じ割合でした。

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。

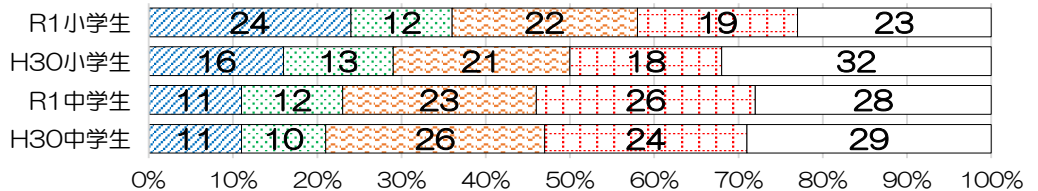
① 毎日朝ごはんを食べていますか?

□毎日食べている (週7回) □ほとんど食べている (週6回~5回) □ときどき食べる (週4回~3回) □あまり食べない (週2回~1回) □食べない (0回)



② 朝ごはん野菜料理を食べますか?

□毎日食べている (週7回) □ほとんど食べている (週6回~5回) □ときどき食べる (週4回~3回) □あまり食べない (週2回~1回) □食べない (0回)



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。



①



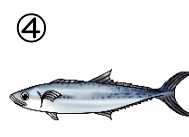
②



③



④



⑤



いちご

アスパラガス

たけのこ

つくし

さわら

竜鬚菜

苺

土筆

鯖

筍

妻干 ヲ>C←⑨ 罫・942←⑦ 斎齋集・ヤルレノヤル←⑥ 毎・2911←② 鳥・2012←①: ㄥ景

※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。