



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

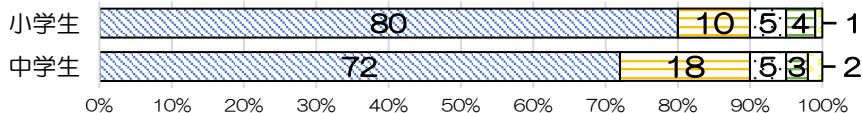
朝ごはん  
食べていますか？

## 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）
- ときどき食べる（週4から3回）
- 食べない（0回）
- ほとんど食べる（週6から5回）
- あまり食べない（週2回から1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・ニワトリ←㊧ 豚・豚←㊨ 魚・サケ←㊩ 鱈・鱈←㊪ 牛・牛←㊫ 豚・豚←㊬ 鶏・鶏←㊭ 卵・卵←㊮ 牛・牛←㊯ 牛・牛←㊰ 牛・牛←㊱

※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。