



やっぱい!!

# ぱわー



第1号



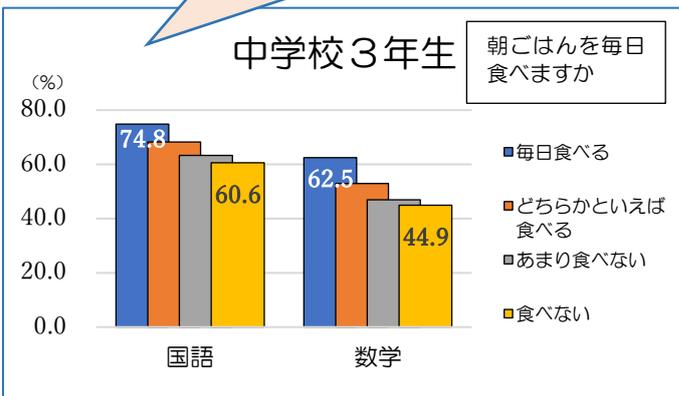
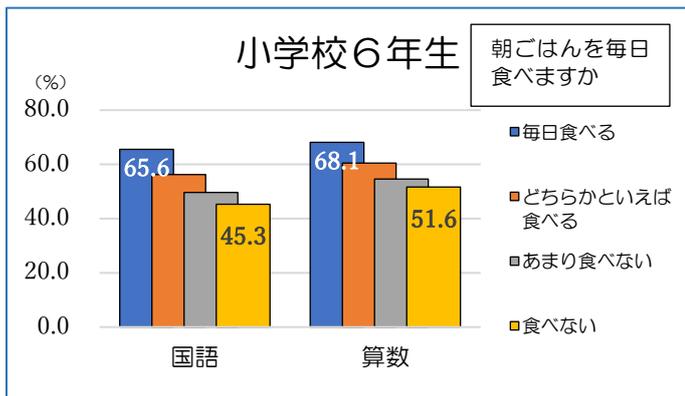
発行：一宮市教育研究会  
食育・給食部会  
令和6年4月発行

## 朝ごはんを食べるメリットと生活リズムについて

ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな学年での1年がスタートしました。これからの毎日をより元気に楽しくすごしていくためにも、朝ごはんを食べることはとても大切です。今回は、朝ごはんを食べることのメリットと生活リズムについて考えていきましょう。

### 朝ごはんの摂取と学力調査の平均正答率との関係

朝ごはんを毎日食べる人ほど、正答率が高い!!



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元年度)

### 朝ごはんをおいしく・しっかり食べるためにできること

できるところから少しずつ、栄養バランスを整えよう!  
(全部そろえると3つのグループがそろろうよ)

夜食は控えめに  
(朝の食欲に影響します)



準備は早めに  
(時間にゆとりを)



早寝早起き  
(目覚めスッキリ)



### 朝ごはんを食べるには、生活リズムを整えることが大切

#### たべものクイズに挑戦!



今日は、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



ばれいしょ

練

②



にら

日向夏

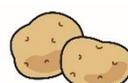
③



ひゅうがなつ

馬鈴薯

④



にしん

蕪

曇曇曇・(♀)(♂) ♀♂(♀♂) ←① 蕪・♀♂←② 蕪・♀♂←③ 蕪・♀♂←④ 蕪・♀♂←⑤ 蕪・♀♂←⑥

※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。