

R元年

5月



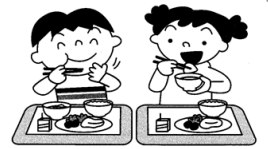
# ぱくぱく\*もぐもぐ

岡山市立芳泉小学校・ひばり分校 給食だより

5月26日の運動会をめざして練習が続いています。  
元気で力いっぱいがんばれるように、早ね・早おき・朝ごはん！そして、毎日の給食も好ききらいせずしっかり食べましょう♪

## 5月の目標

# たのしく食べよう！



ひとりで食事をするよりも、友だちや家族と楽しい話をしながらの食事はいちだんとおいしいものです。  
でも・・・人にめいわくをかけてはいけません！不愉快な気分だとせっかくのおいしい食べものも、おいしく感じなくなってしまいます。正しいマナーを身につけて、なかよく楽しい食事時間にしましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



## 朝ごはんを食べて、元気にすごそう！

体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

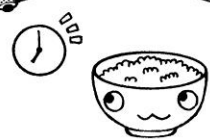
## 朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

～保護者の方へ～



## 朝ごはんは、大切な食事です♪

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気がでません。

下記のデータをご覧ください。岡山市で毎年11月に行っている朝食調査の結果です。

平成30年度の毎日朝ごはんを食べる児童の割合は…  
岡山市平均 79.6%  
芳泉小学校 76.7% でした。

じつは…芳泉小の「毎日朝ごはんを食べる児童の割合」は…  
H28年度 83.2%  
H29年度 80.5%

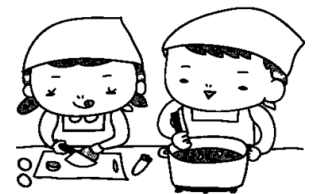
と年々下がってきています。

そこで、今年度は「学校全体で朝ごはんについて見直していこう」ということになりました。給食だよりでは、朝ごはんについての情報を発信するとともに、ご家庭でも簡単に作ることでできる簡単朝食レシピを掲載します。お子様といっしょに、ぜひ作ってみてくださいね。



作ってみよう！

## 簡単朝食レシピ



### <らくらくまぜごはん>

材料（1人分）

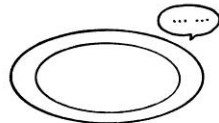
ごはん 茶わん1杯  
角チーズ 1個  
ちりめんじゃこ 大さじ1/2  
青ねぎ 1本

～作り方～

- 1 チーズはコロコロに切る。
- 2 青ねぎは小口に切る。
- 3 ごはんにチーズ・ちりめんじゃこ・青ねぎをまぜる。

## 朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。