



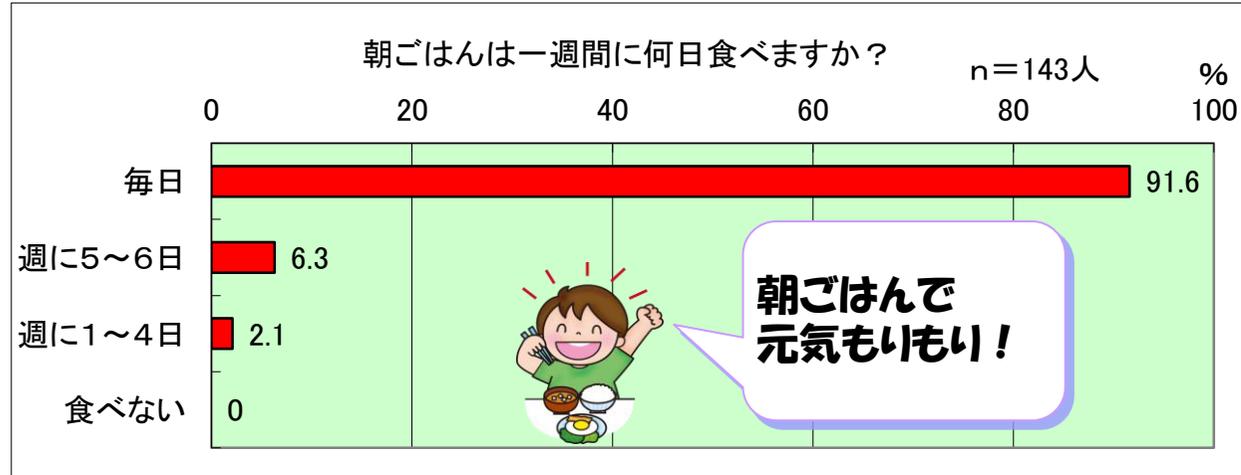
# 食育たより

2017. 12月～冬休み号～  
岡山市立灘崎学校給食センター

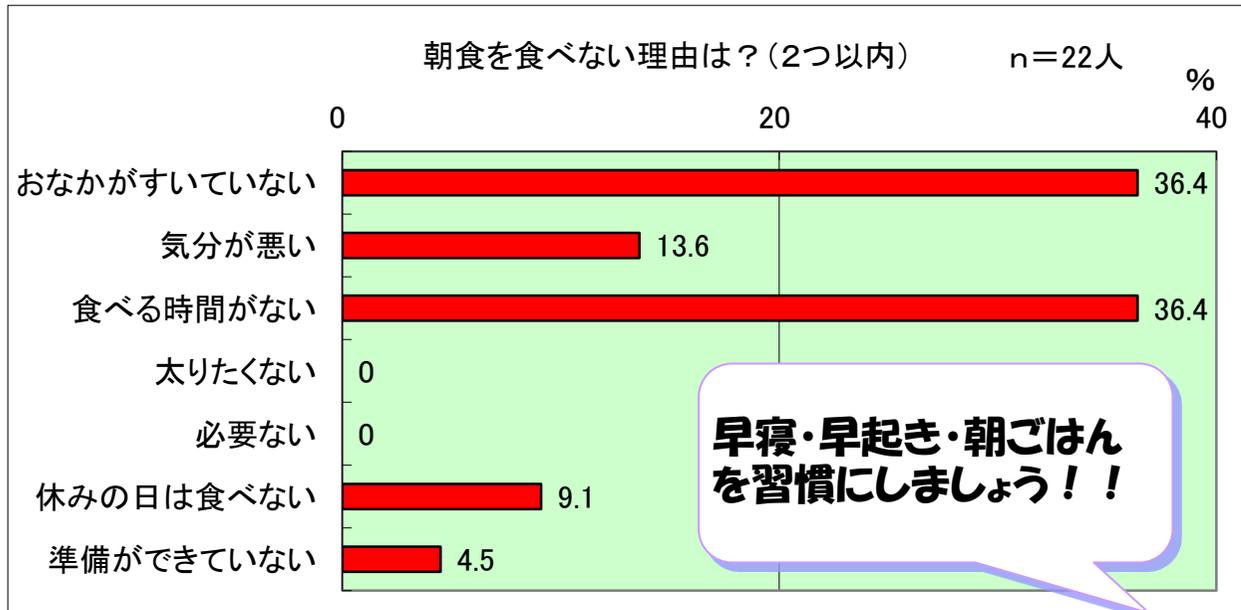


## 朝食調査の結果をお知らせします！

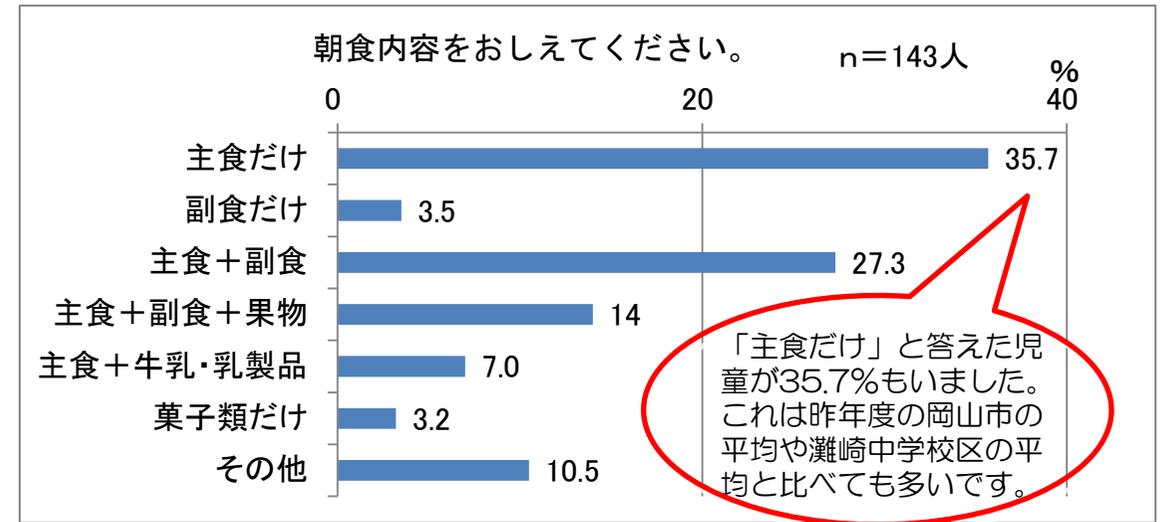
毎年11月に「児童生徒の朝食摂取状況に関する調査」を岡山市内の全児童生徒を対象に実施しています。七区小学校の今年の結果がまとまりましたのでお知らせします。



「一週間に何日朝ごはんを食べますか？」という問いに対して、「毎日食べる」と答えた児童は91.6%と昨年度の81.4%より増加しましたが、毎日食べない児童もいました。では、その理由は何でしょうか・・・。

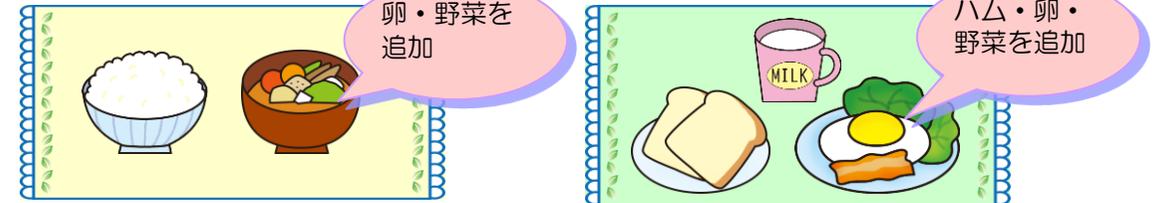


「おなかがすいていない」「食べる時間がない」という理由の児童が36.4%が一番多かったです。朝、時間に余裕をもって起きることから始めてみましょう。そうすることで、体が目ざめ、食欲がわいたり、朝ごはんを食べる時間ができるかもしれません。そのためには、前の日に早く寝ることが大切です。毎日の生活習慣はどうなっているか、今一度見直してみましょう。



## Q主食だけの朝食ではいけませんか？

主食には炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもとになって脳や体を動かす大切な役割があります。一方で主食だけだとたんぱく質やビタミン・ミネラルなどが不足していますので、できるだけ主食+α(主菜・副菜)の食事を心がけるようにしましょう。汁ものに卵と野菜を入れる、ハムと野菜を加えるなど、方法はいろいろあります。前日の夕ご飯の残りのおかずを多めに作り、朝ごはん食べるのもいいですね。できることからやってみましょう。



## 定食型の朝ごはんをおすすめします！

定食型の朝ごはんとは、主食+主菜+副菜+汁ものがそろったメニューです。

**副菜** (ふくさい): 野菜サラダ、野菜炒め、おひたしなど、野菜・海そうを使った料理です。無機質、ビタミン、食物繊維が多く含まれます。

**主菜** (しゅさい): ハムエッグ・焼き魚・ウインナーなど、肉や魚・卵・大豆製品を使った料理です。成長期に欠かせないたんぱく質が多く含まれます。

**主食** (しゅじく): ごはん・パン・めんなどです。炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。

**汁もの飲み物** (じゆもののみぶつ): みそ汁やスープ、牛乳などです。主食・主菜・副菜で足りない栄養素を補います。

冬休みになると、不規則な生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムをくずさないようにしましょう。家族で食卓を囲み、楽しいひとときをおすごしください。