

ぱくぱくだよい



令和8年5月発行
帯広市立栄小学校
栄養教諭 三津田のり子

朝ごはん、食べていますか？

毎日朝ごはんを食べていますか？ しっかりと食べて登校している児童が多い中で、「食べる時間がなかった」「親が食べないから朝ごはんがない」といった声もあります。

成長期の児童には、一日3食の食事がとても重要です。特に朝食は、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源となります。また、朝ごはんを毎日食べている人は、食べていない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが、科学的に立証されています。



朝ごはんは、熱中症予防にも効果あり！

熱中症予防には、水分補給と塩分が重要なのは、ご存じと思いますが、飲み物以外にも食品からも水分を摂取できます。

米やパン、肉、魚、野菜など、食材の30～80%が水分です。食事を摂ることは、水分と塩分を身体に取り入れることとなります。特に寝起きの身体は、脱水状態になっていますので、朝食を摂ることで、身体が水分と塩分で潤い、必然と熱中症予防になります。



5月25日（月）から、運動会特別時間割が始まっています。運動会の練習等で、体力を使う活動も多くなり、身体は「水分・塩分不足」となりますので、朝食をしっかりと食べさせてから、登校させてください。よろしくお願いします！

朝ごはんをステップアップ！



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！

