

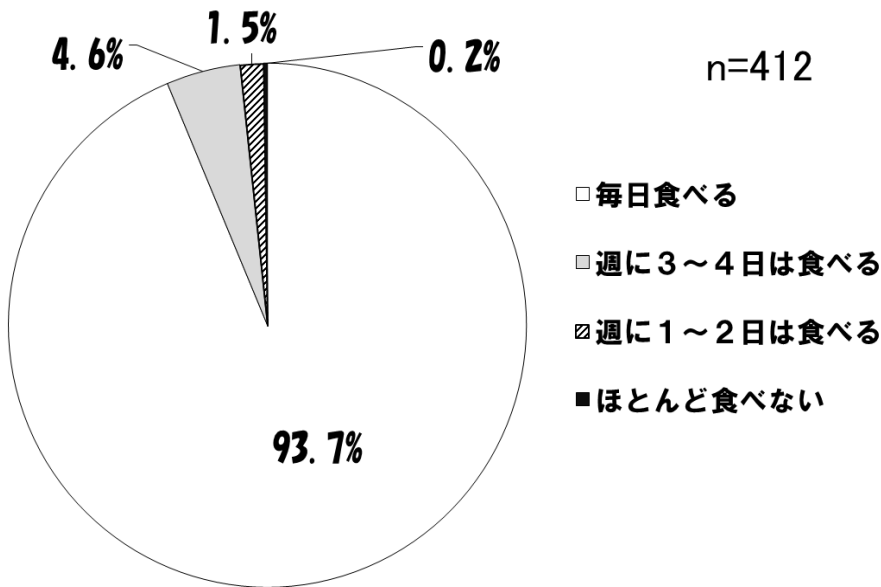
平成29年9月7日
わかすぎ学園
那珂市立菅谷小学校
栄養教諭 富永沙貴

2学期が始まり、朝晩だけでなく日中も涼しさを感じられるようになりました。お子様は、夏休み中、規則正しい生活ができていたでしょうか。生活リズムを整え、バランスの摂れた食事を意識して、体調管理をさせてほしいと思います。さらに充実した2学期を過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

* 食生活アンケートの結果から *

調査日：H29.6月
実施人数：412人

学校がある日の朝食摂取率（1～6年生）

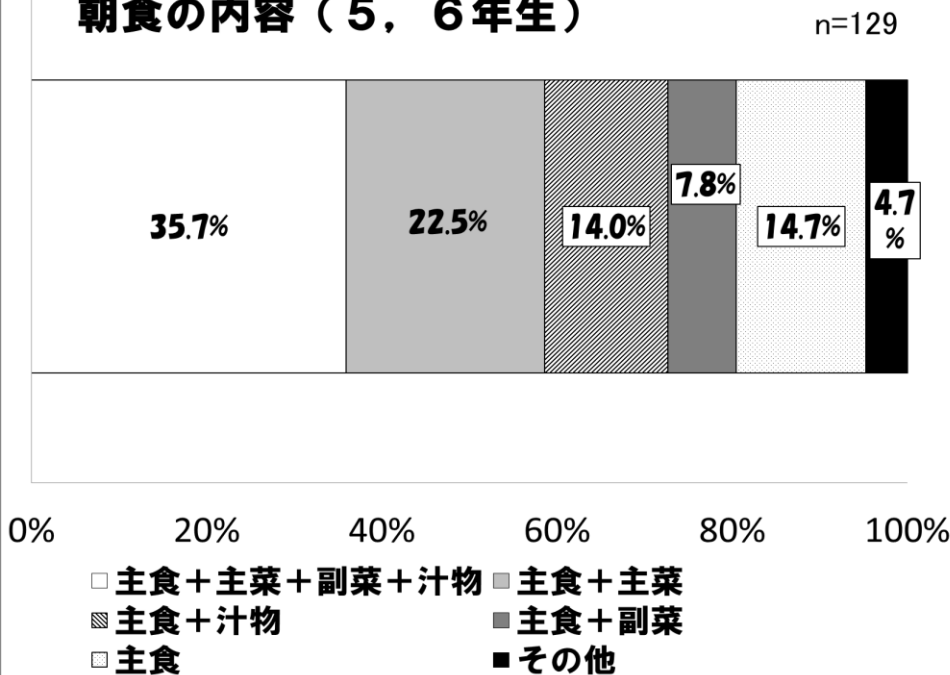


・ 朝ごはんを毎日食べると回答した児童は、93.7%でした。朝ごはんを食べない人の理由は、「食欲がない」が41.7%、「食べる時間がない」が41.7%などでした。

・ 朝ごはんの内容は、35.7%の児童が「主食+主菜+副菜+汁物」を食べています。次に多かったのが、「主食+主菜」で22.5%でした。主食のみの児童が14.7%いました。その他の中ではパンとジュース、ヨーグルトとスムージーなどの回答がありました。

○ 朝ごはんを食べるために、まずは生活リズムを見直すことが大切です。夜更かしをしていませんか。夜食は食べていませんか。早く起きるためには早く寝なければいけません。朝ごはんを食べる時間を確保するために、まずは早寝早起きをすることが重要です。そして朝、昼、夜の3食を決まった時間に食べることで、自然と生活リズムが整います。朝ごはんを食べることができている人は、内容を考えるようにします。「主食（炭水化物）+主菜（タンパク質・脂質）+副菜（無機質・ビタミン）+汁物（無機質・ビタミン）」をそろえることで自然と栄養バランスが良くなります。

朝食の内容（5，6年生）





つくろう料理コンテスト

優秀賞 受賞！！



テーマ

「うまい！茨城の朝ご飯」

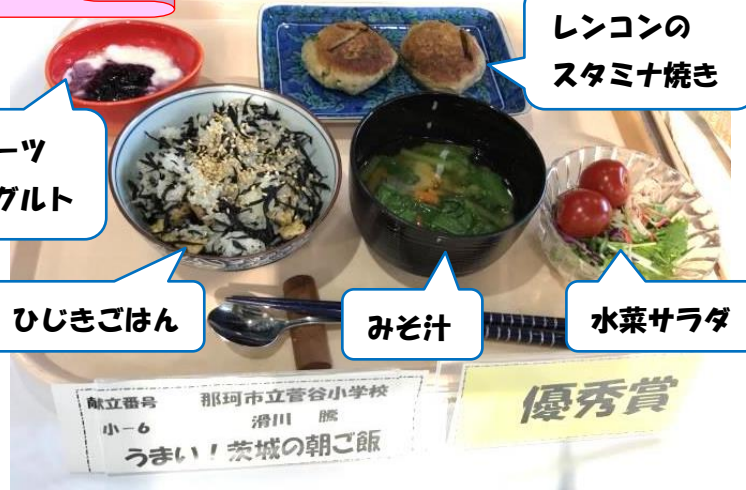
フルーツ
ヨーグルト

レンコンの
スタミナ焼き

ひじきごはん

みそ汁

水菜サラダ



8月24日（木）に茨城県の食育推進事業「つくろう料理コンテスト」2次審査が行われました。

6年生の滑川騰さんが、小学生 4569 名の応募の中から2次審査に進みました。茨城県産の食材を使用したオリジナルの朝食メニューを実際に調理し、審査の結果、優秀賞に輝きました。おめでとうございます！



「敬老の日」こそ“まごはやさしい”



ま

まめで元気に過ごすためには
はかせせないもの、それは
大豆など豆のパワー！



ご

ゴーゴー、ひらけ、ごま！
小さな粒に秘められた
大きな力を活用しよう！



はわ

わか若さのもと、わかめ。こ
んぶ、ひじきなどの海藻
は海からの贈り物！



や

やっぱり野菜。健康づくりに
はかせません。1食あたり
生で両手いっぱい（およ
そ 120g）が目安です。



さ

サラサラ血液！
魚のあぶらは長寿への
ヘルシーパスポート！



し

知ってました？ しいたけ、
きのこはうま味の宝庫。
こんぶ、かつお節とも相乗効果。



い

いいね～、いも類。
ビタミンCや食物繊維も
多くてヘルシー！



長寿の国、日本。
日本食によく使われ
ている食べ物のよさ
を知りましょう。