



# きゅうしょくだより だい4ごう

令和7年9月 流山市立南流山第二小学校

夏の疲れが残るこの時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。



## あさ からだ めざ どけい 朝ごはんは、体の目覚まし時計

7月に全クラス対象に、朝ごはんのアンケートを実施しました。結果は、以下のようになりました。

### ① 朝ごはんをたべますか？(%)

	まいにちた 毎日食べる	しゅうかん 1週間に1~3 かい回食べないこ とがある	しゅうかん 1週間に4~5 かい回食べないこ とがある	ほとん どた べない
令和7年度(南流山第二小学校)	88.2	8.5	1.8	1.5
令和6年度(南流山第二小学校)	87.4	10.2	1.0	1.4
令和6年度(千葉県公立小学校・義務教育学校)	87.8	8.7	1.6	1.9

5. 6年生に朝ごはんを食べない理由を聞くと、『おなかがすいていない』、『時間がない』、『食べる習慣がない』などの回答がありました。

### 【保護者の皆様へ】

第4次千葉県食育推進計画では、朝食を欠食する県民の割合(小学5年生)0%を目指すことを目標としています。

朝ごはんをとらない日が続くと、体もその生活リズムに適応してしまい、習慣化してしまいます。近い将来、様々な生活習慣病の発症にもつながります。だからこそ、今の時期に朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけることが大切です。朝ごはんを食べて登校できるよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

# はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

げんき にち す はやね はやお しゅうかん み あさ  
元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

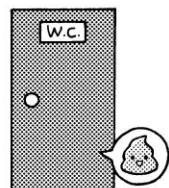
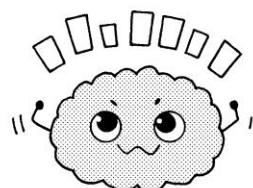
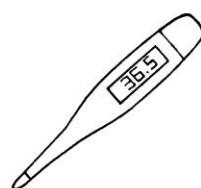
## まい にち た あさ 毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー  
になる

たい おん あ  
体温が上がる

のう はたら  
脳の働きが  
活発になる

はいへん  
排便し  
やすくなる



あさ お とき からだ なか から じょうたい ご ぜんちゅう げん き す あさ  
朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはん  
をしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけ  
でなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

むり 無理なく!

## あさ ステップアップ 朝ごはん

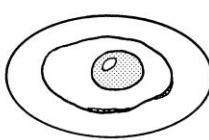
1 ステップ

まずは  
主食を食べよう



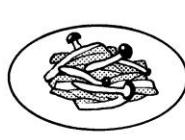
2 ステップ

次に  
主菜を追加



3 ステップ

次に  
副菜を追加



あさ 朝ごはんを食べていない人  
は、まずは、ごはんやパン、  
もち、めん類などの主食を食  
べる習慣をつけます。

あさ 朝ごはんが主食だけの人は、  
にく さかな たまご まめせいひん ひと  
肉や魚、卵、豆製品などのた  
んぱく質を多く含むおかず  
(主菜)を追加してみましょう。

ひと  
主食と主菜を食べている人  
は、さらに野菜やきのこなど  
のおかず(副菜)を加えると、  
栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025