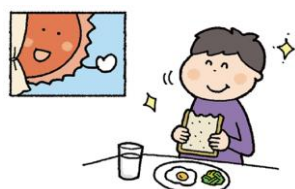


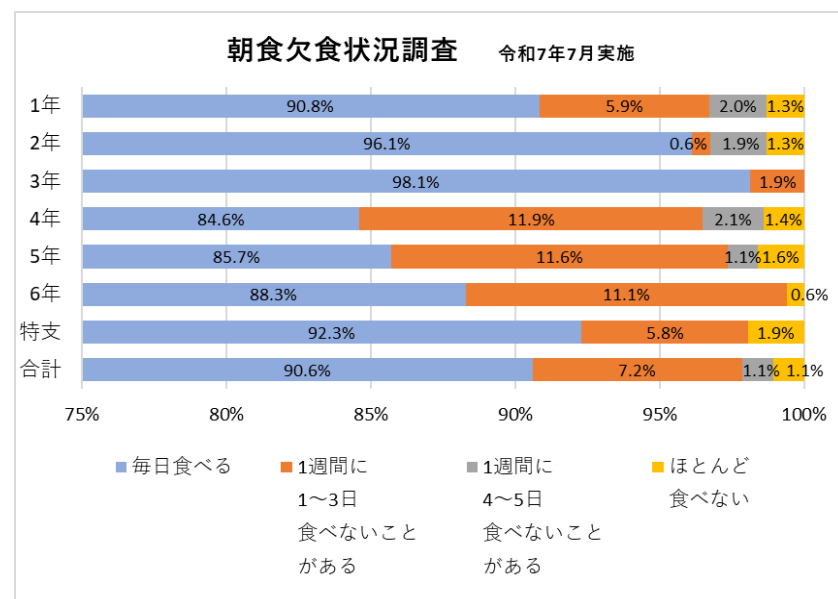
給食だより 9月

令和7年 第5号
流山市立流山小学校

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。元気に登校できましたか？長いお休みで
早寝・早起・朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。
今一度、自分の生活をふりかえり、きそく正しい生活リズムを取りもどしましょう。



朝ごはん 食べていますか？



7月に実施した、本校児童を対象とした朝食調査の結果、
「毎日朝ごはんを食べている」と回答した児童は90.6%、「1週間に1～3回食べないことがある」は7.2%でした。「1週間に4～5日食べないことがある」は1.1%、「ほとんど食べない」は1.1%でした。

4年生以上で朝食を食べないことがある人が増える傾向にあります。1年生でも朝食欠食が自立つのが心配です。

朝ごはんステップアップ ～スモールステップで改善！～

ふだん食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は、最初から栄養バランスのよい 完璧な朝ごはんをめざすのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

STEP 0

朝起きる時間をちょっと早くしよう 朝ごはんを食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されてない」などが多いです。



STEP 1

まずは何かたべよう おにぎりやパン、ごはんにふりかけなど、まずは**主食**を食べることから始めましょう。主食には**炭水化物**が多くふくまれ、朝のエネルギー源になります。



STEP 2

食べるものを1品増やそう 卵、納豆、ハム、サラダチキン、ウィンナー、小魚など、**たんぱく質**の多い食品(**王菜**)を追加しましょう。1日に必要なたんぱく質量をとるためには、3食しっかり食べることが大切です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどもよいですね。



STEP 3

さらに1品追加しよう **野菜や果物**(**副菜**)を追加しましょう。ゆでたり切ったりしただけの野菜でもOK。スープを作ると、いろいろな食品が一度にとれますよ。



STEP 4

自分で朝食をじゅんびしよう ごはんに納豆、前日の残りのみそ汁。パンにハムにミニトマトなど、自分で簡単な朝食をじゅんびできたら最高ですね！



おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など

『おばあちゃんのおはぎ』

作・絵: 野村 たかあき

出版社: 佼成出版社



三浦先生より本の紹介

きりちゃんが小学校から帰ると、おばあちゃんが何かを煮ています。おなべをのぞきこんでみると、あずきでした。おひがんにおそなえをするため、おはぎを作っていたのです。きりちゃんもお手伝いをして、いっしょにおはぎを作ります。亡くなったおじいちゃんもよろこんでくれるかな？

おひがんの文化を感じられる一冊です。ご先祖さまや亡くなった家族に思いを寄せながら、味わってみましょう。

22日 きなこおはぎ

朝ごはんを食べない理由は…



朝ごはん抜きを習慣化しない

生活習慣は、子どものころにその基本が身につく。一度身についた習慣はなかなか変えられません。中には、小学生のころから朝ごはんぬきが始まったという人もいます。今のうちから、毎日朝ごはんを食べることを習慣づけるようにしましょう。

朝ごはんを手軽に用意するポイント

前日の残りものを活用したり、ワンプレートやどんぶりなど一皿にもりつけて食べられるメニューが手軽です。
食欲や時間がなくても、おにぎりやパン、バナナ、ヨーグルトなど、何か少しでも食べましょう。それが難しい場合は、せめて牛乳や野菜ジュースを飲んでから登校しましょう。