

食育だより5月号

令和8年5月1日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

新学年が始まってほぼ1か月、新しいクラスでの生活にも慣れホツとする半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、心身共に元気に活動できるよう早寝、早起き、朝ごはんをこころがけ、規則正しい生活をしていきましょう。

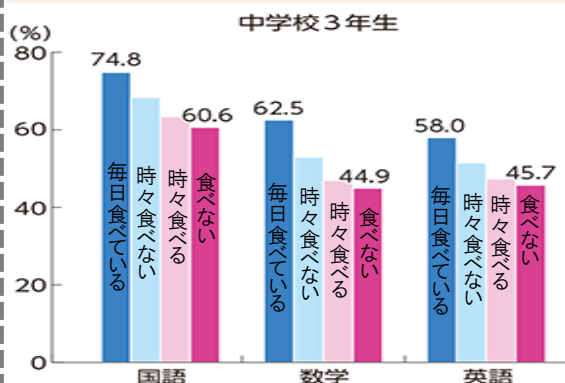
健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう!

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。中でもぶどう糖は脳を働かす唯一のエネルギー源です。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくる働きをします。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を摂る役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

①主食 ごはん、パン めん類など 	④主菜 魚・肉料理、 豆料理、 卵料理など 
③副菜 野菜調理、 果物など 	④汁物 みそ汁、 スープ、 など 

朝食の摂取と学力調査の平均正答率の関係




文部科学省が、小学6年生と中学3年生を対象に実施した全国学力調査によると、朝食を欠食することがあると答えた小学生の割合は約5%、中学生の割合は約7%となっています。左のグラフからもわかるように毎日朝食を食べる人ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。朝ごはんを毎日食べることが学力向上へとつながっていくことがわかります。朝ごはんを美味しく食べるには、時間に余裕がなくてはなりません。夜更かしをせず規則正しい生活を送ることが学力向上の第一歩です。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品


フレッシュな栄養素がとれる!

*水溶性のものや熱に弱いビタミンも摂ることができます



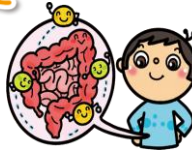
とても手軽で簡単に食べられる!

特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。



腸を元気にしてくれる!

果物には食物繊維が多く、ヨーグルトは腸内細菌を整える善玉菌があります。



行事食 5月5日は、端午の節句

かつお……「勝男」にかけて強い男子になるように

ぶり……出世魚なので立身出世を願って、1日の給食でいただきます。

かしわもち……葉が落ちる前に次の葉が出てくることから子孫繁栄の願いを込めて

たけのこ……成長が早いことからすくすく育ちますようにと願って

