



令和5年8・9月
野村小学校

～毎月19日は、食育の日～



まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。

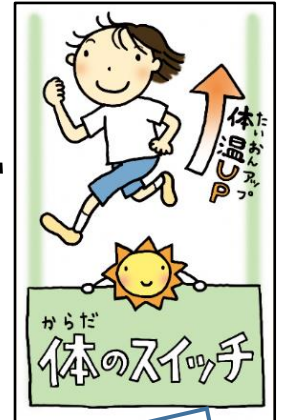
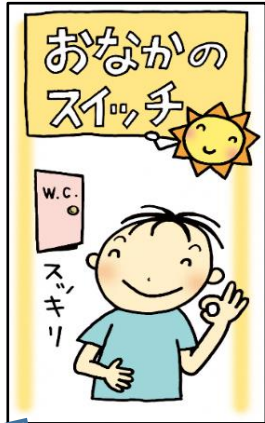
『はやね・はやおき・あさごはん』を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

からだの

朝ごはんをしっかり食べると、よいことがたくさんあります。学校では、午前中の集中力がアップし、元気に活動することができます。



栄養教諭



主に、朝ごはんの副菜（野菜のおかず等）のはたらきです。

主に、朝ごはんの主食（ご飯・パン等）のはたらきです。

主に、朝ごはんの主菜（卵・納豆・ハム等）のはたらきです。

下のグラフは、野村小学校の令和3年度と令和5年度の朝食調べ（毎年6月全児童対象）の結果です。これによると、令和5年度は、『主食+汁+おかず』とバランスよく食べてくる割合が減り、『主食だけ』『主食+汁』だけの、簡単に朝食を済ませる児童が増えてきています。学校に来て、午前中の勉強への集中力をあげるためにも、バランスのよい朝ごはんを食べるように心がけましょう。

