

こめっこ

～学校給食だより～

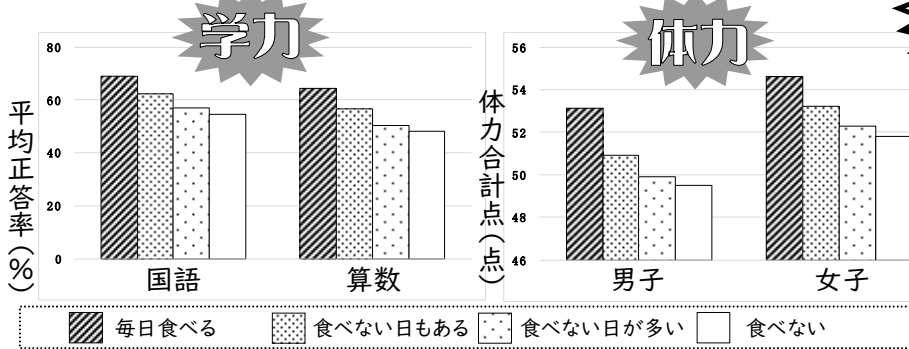


新年度が始まり1ヶ月が経とうとしています。新しい環境にも慣れてきた一方で、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日にはもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

朝食の摂取と学力調査の平均正答率、運動能力調査の体力合計点との関係

Q.朝食を毎日食べていますか？(小学校)

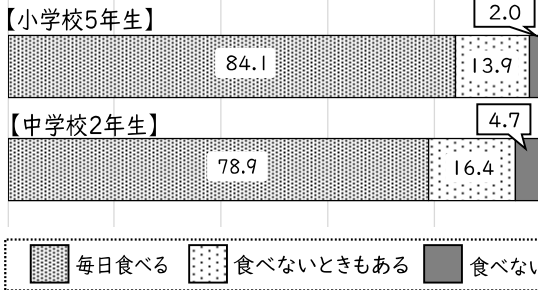


資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2023年度)
スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣調査」(2023年度)

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や体力測定の結果がよく、学習時間が長いことが報告されています。

令和7年度 米子市学校給食アンケート結果(%)

Q.朝食を毎日食べていますか？



「毎日食べている」と答えた児童生徒の割合は、アンケートを開始した平成20年度からほぼ変化がありません。また、小学生のうちは食べていても、中学生になると食べなくなる生徒が増えています。小学生のうちから毎日食べる習慣を身につけておくことが大切です。

朝ごはん応援団！

「毎日食べる」と答えていても、パンやご飯などの主食だけを食べている児童生徒が多いようです。朝食も大切な1食の食事です。できるだけ多くの食品をとって栄養のバランスを整えましょう。

夕食の残りや、冷凍食品など、市販品を上手に活用するのもおすすめです。便利な食材を常備して

簡単・時短・そして栄養バランスのとれた朝食をめざしましょう！！



おすすめの常備食材 朝ごはん作りを簡単に！

主食	主菜	副菜	果物
<ul style="list-style-type: none"> ご飯 食パン バターロール シリアル うどん 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム 	<ul style="list-style-type: none"> コン もやし コーン缶 乾燥わかめ トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス 	<ul style="list-style-type: none"> みかん いちご バナナ
牛乳・乳製品			
<ul style="list-style-type: none"> チーズ 牛乳 ヨーグルト 			

こどもの日献立 5月7日(木)

- ・かつおごはん
- ・牛乳
- ・とり肉の照焼
- ・ブロッコリーのごまマヨ和え
- ・こどもの日メロンゼリー



「勝つ」という言葉にかけた縁起のいい「かつおごはん」や特別デザートでこどもたちの健やかな成長を応援します。

給食献立はここでCheck！



日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。



YONAGO, KYUSUYOKU [Instagram]

