

令和7年度



沼田市学校給食センター
TEL : 25-3762

暦の上ではもう秋ですが、残暑が厳しい日が続いています。9月は夏の疲れが出やすい時期でもあります。夏休みの生活習慣を見直し、早寝・早起き・しっかり朝ごはんなど、基本的な生活を行い、勉強に運動に頑張りましょう！

9月の目標.....

朝ごはんの大切さを知ろう



朝ごはんって大切な？？

寝ている間にも、脳や心臓などは働き続けています。

朝ごはんを
食べないと...



朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べて
脳や体を活動モードに切り替える
ためのスイッチを入れよう！

脳や体を動かすために必要な栄養素が不足すると
→血糖値・体温が上昇しない。
→ポッーとした感じが続いてスッキリとしない。
→脳も体もお休みモードのまま！

脳や体を自覚めさせるために必要な栄養素を補充すると
→血糖値・体温が上昇し、上がった体温をキープする。
→脳や体を活動モードに切り替える。
→作業効率・集中力をアップ！

寝ている間も少しずつエネルギーが消費されるため、夕食から何時間も経過している朝の体は、エネルギー不足になっています。エネルギー以外にも、体を正常に働かせたり、成長させたりするための様々な栄養素が不足してきます。勉強や運動に集中し、脳や体を成長させるためにも、朝ごはんはとても大切です！

朝ごはんの効果！



集中力・記憶力
向上

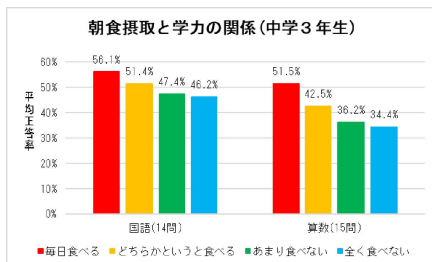
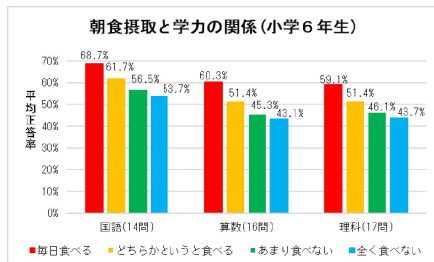


体力
向上



病気の
予防

全国学力・学習状況調査(令和7年度)の結果によると、毎日朝ごはんを食べる児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。



また、全国体力・運動能力、運動習慣等調査(令和6年度)の結果においても、朝ごはんを毎日食べる児童生徒ほど体力合計点が高い傾向にあります。他にも、朝ごはんは、精神の安定や様々な病気の予防に効果があるといわれています！

バランスの良い朝ごはんを食べよう！

必要な栄養素すべてを、1つの食品で補えるものではありません！

朝ごはんの効果を得るためには、色々な食品を組み合わせて食べることが大切です。

炭水化物 (エネルギーの素になる)	たんぱく質 (体を作る素になる)	ビタミン・食物せんい (体の調子を整える素になる)
集中力・記憶力の向上 体を動きやすくする	体力向上 精神の安定・睡眠の質向上	免疫力向上 病気の予防

理想的な朝ごはん！

主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べることができます。

主食

★エネルギーの素

ごはん、パン、
麺類など

主菜

★体をつくる素

肉、魚、卵、大豆
などを使った料理

副菜

★体の調子を整える素

サラダ、お浸し、野菜炒めなど
野菜を使った料理

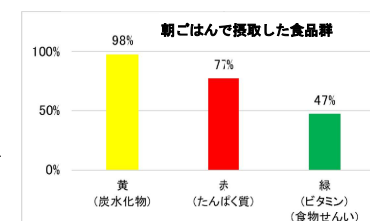
+

汁物・牛乳・果物

具だくさんの汁物、牛乳・
果物などを追加できると、より
理想的な朝ごはんになります。

できることから始めよう！

1学期に実施した「朝ごはんアンケート(小学校1・3・5年、中学校1・3年)」の結果、朝ごはんを毎日必ず食べる割合は91%でした。また、野菜や果物など緑の食品群を摂取している人が少ない傾向がみられました。



群馬県民の1日の野菜摂取量の平均値は282.8gで目標の350gを下回っています。(令和3年度 国民健康・栄養調査結果より)
野菜摂取量を増やすことは、病気の予防にもつながります。
肉と一緒に野菜を炒めたり、調理しなくても食べられるものを活用したり、朝ごはんに取り入れる方法を考えられるといいですね！



朝ごはんはとても大切です！！

今、そして、将来の自分のために、理想の朝ごはんに近づけるよう、できることから始めましょう！