令和８年度

給食だより ９月

沼田市学校給食センター
TEL：２５－３７６２

新学期が始まりました。朝晩涼しい日が増えましたが、まだまだ残暑は続きます。元気そうに見えても、体のどこかには疲れが残っているものです。また、９月は学校行事がたくさんあります。「早寝」「早起き」「しっかり朝ごはん」など、基本的な生活習慣を見直し、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



沼田市の児童生徒の朝ごはんの摂取状況は？

１学期に食生活アンケートを実施しました。（対象：小学１･３･５年、中学１･３年　合計１６５６人）「毎日朝ごはんを食べる」人の割合は 88.7%であり、11.3%の人は「朝ごはんを食べないことがある」という結果になりました。朝ごはんにはたくさんの良さがあります！しっかり朝ごはんを食べましょう！

全国学力・学習状況調査の結果によると、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。

朝ごはんの効果！

体を目覚めさせる！



食事をすることで体が温まります。噛む動作が脳の血流をよくする効果があります。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり学習に集中できる！



脳のエネルギー源は主食に多く含まれているデンプンを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖はあまり体に貯蔵できないため、食事から補う必要があります。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便！気持ちも落ち着く！



決まった時間に朝ごはんを食べることで生活リズムが整いやすくなります。
また、朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、排便しやすくなります。すっきり排便することで、腸内環境が整い、落ち着いた気持ちで過ごすことができます。

１日の栄養バランスが摂りやすくなる！

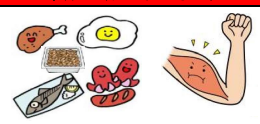
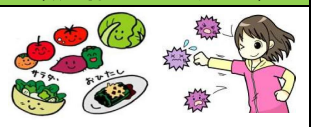


１日に摂るべき野菜の量は大人で 350ｇと言われていますが昼食・夕食だけで摂ろうとすると大変です。朝ごはんを食べる習慣はバランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。

朝ごはんを食べると、頭にも体にも良い効果が現れます。

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

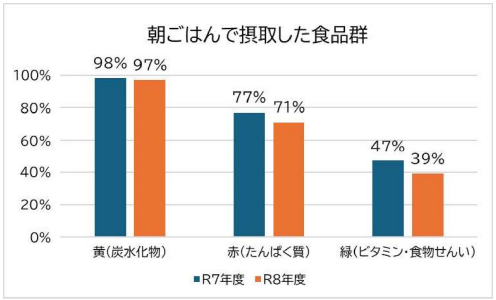
理想的な朝ごはん！

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。



★エネルギーの素	★体をつくる素	★体の調子を整える素	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。
ごはん、パン、麺類など	肉、魚、卵、大豆などを使った料理	サラダ、お浸し、野菜炒めなど野菜を使った料理	

できることから始めよう！



１学期に実施した「食生活アンケート」の結果、朝ごはんに色々な食品群を食べている児童生徒が昨年度に比べて減少しました。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す。

緑の食品群を摂取することは様々な病気の予防に繋がります。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！



９月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です！

朝ごはんを必ず食べる！野菜を一品プラスする！果物を食べる！減塩を心掛ける！など、できることを今日から始めましょう！