



今月の担当は
管理栄養士
白石です

毎年6月は『食育月間』です。「食育」とは、さまざまな「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できるようになることです。食べ物について改めて考えて「食べる力」を身につけましょう。

「食べる力」はどうやって身につけるの？

～できることからで構いません。例えば「朝ごはん」の見直しから始めてみましょう～

朝ごはんを食べないと…

◆1回の食事量が増え
食べ過ぎることもあり
肥満や生活習慣病に
つながる



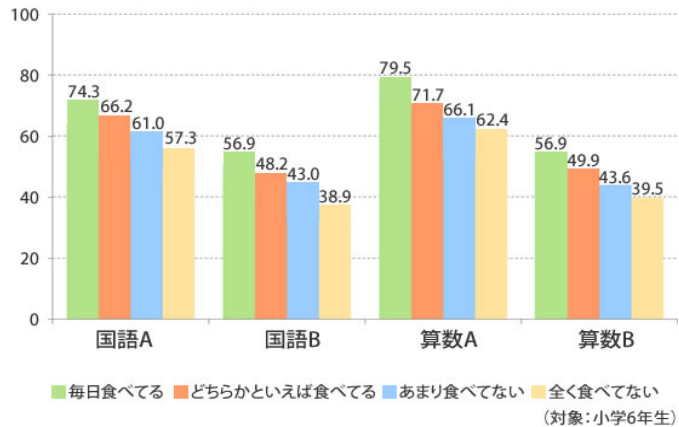
◆脳のエネルギーが不足して
イライラしたり、集中力がな
くなる

◆体を動かす力が出ないため
身体が重く、だるさや疲労感
が残って、元気が出ない



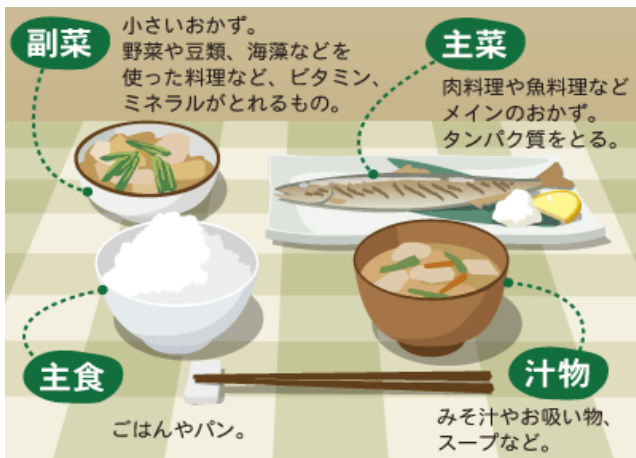
朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、食べている子の方が成績が良いというデータもあります

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
(文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査」)



朝食の献立例

～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく～



簡単でもOK!

左記のような定食型が理想ですが、前日の残り物や、納豆や海苔、卵など、簡単なご飯の友を添えたり、ご飯と肉や豆腐と野菜をたっぷり入れた具たくさん味噌汁だけでもOK。和食は常備菜（作り置きできるおかず）が豊富で、おすすめです。中食（惣菜や弁当など調理済み食品）や外食を利用する時にも、サラダなどの野菜料理をプラスしましょう。

※政府広報オンラインより引用

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ねください。