

# 食育だより 1月

令和3年度



(毎月19日は食育の日)

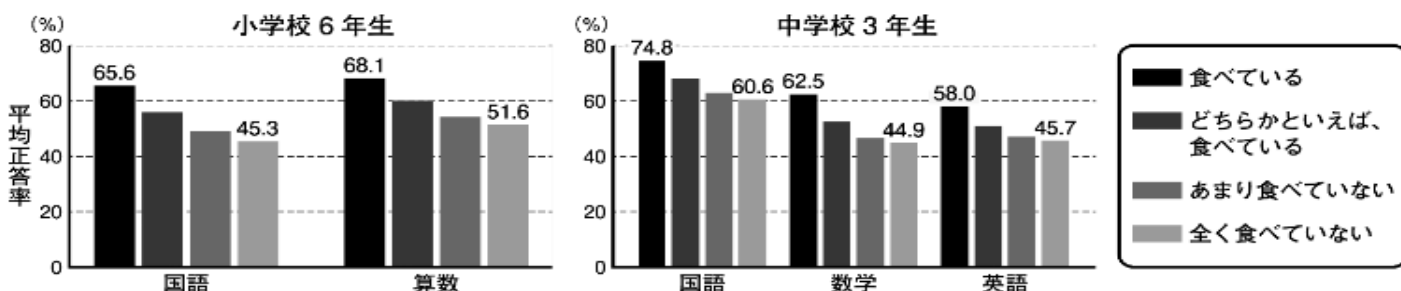
北名古屋市給食センター

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、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、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんをステップアップ!



### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



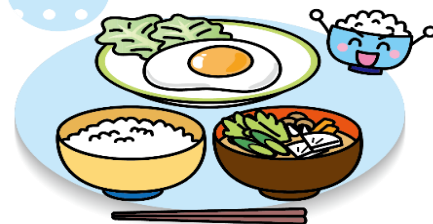
### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b> はんご飯、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b> ウィナー、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、きゅうり、キャベツ、もやし、トマト、乾燥わかめ、レタス	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b> チーズ、ぎゅうにゅう牛乳、ヨーグルト			