

～大麻小食育通信 ペロリッ!!～

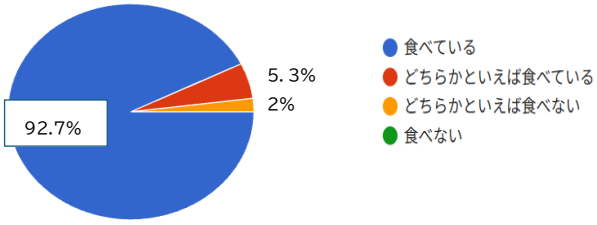
11月の食育目標：感謝して食べよう！

江別市立大麻小学校　2026.11.05　栄養教諭　佐藤　ちさと

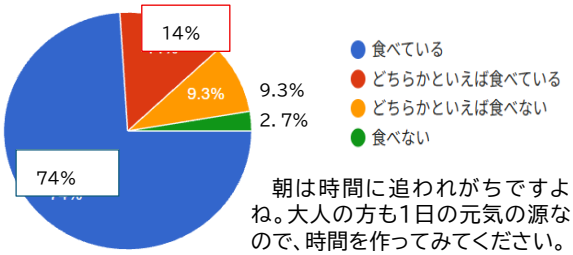
毎日、朝ごはん食べていますか？

食生活アンケートを150名のご家庭に、ご協力をいただきました。お忙しい中、ご回答をありがとうございました。今回は、朝ごはんの喫食率をお伝えいたします。

●お子さんは朝食を食べていますか



●保護者の方は朝食を食べていますか



朝は時間に追われがちですよね。大人の方も1日の元気の源なので、時間を作ってみてください。

朝ごはんを食べると

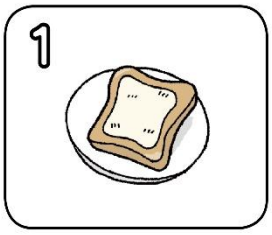


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めます。

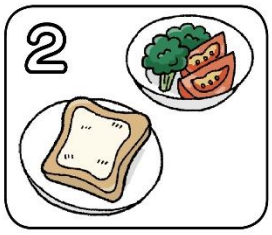


朝ごはんステップアップ！

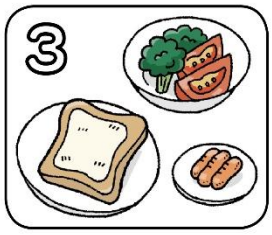
主食



主食＋1品



主食＋2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝食をぬくと…

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず基礎代謝が減り、やせにくい体になります。また、集中できなくなり、イライラする原因にもなります。

