

保護者向け食育情報

食育だより11月

令和7(2025)年
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員



朝食を食べましょう

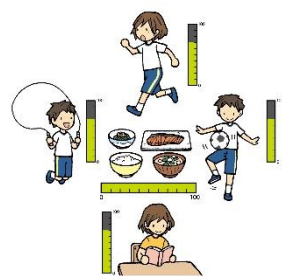


朝食は、わたしたちの体に欠かすことができない大切な食事です。朝食をとることで、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き、排せつを促して、一日の生活リズムをつくります。

朝食の役割

活動力アップ

ごはんなどの炭水化物は、消化されてブドウ糖として血液に入って全身にいきわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。



からだの目覚め

体温が上昇し、体の活動準備ができます。



体調や生活にリズムを

体のリズムを整えるためにも、毎朝決まった時間に朝食をとることが大切です。



集中力アップ

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になり、集中力が高まります。



食べすぎをふせぐ

朝食をとることで、昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、食べすぎを防ぎます。



《朝ごはんアンケートの実施》

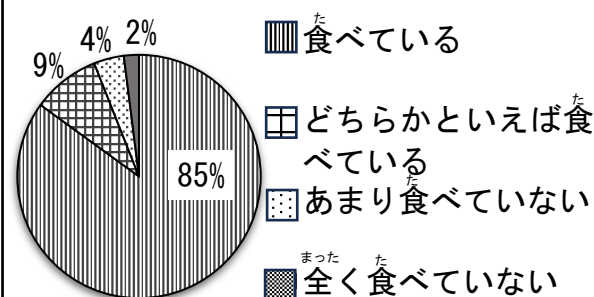
調査期間：6月

城東区では、栄養教育推進事業の取り組みの一つとして、毎年区内全小学校の5年生児童を対象に、朝ごはんアンケートを実施しています。質問には朝ごはんの他、早寝早起きに関する内容も入れています。(アンケートは各校で無記名にて実施)

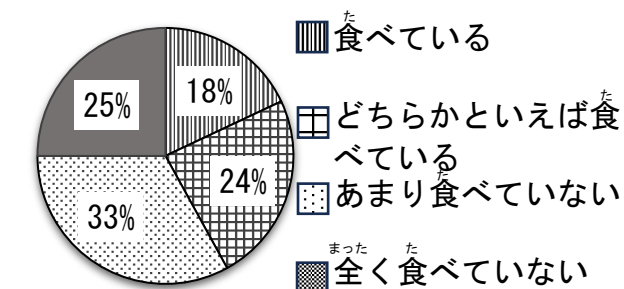
【令和7(2025)年度 アンケート結果報告】

城東区の5年生1251人に聞きました！

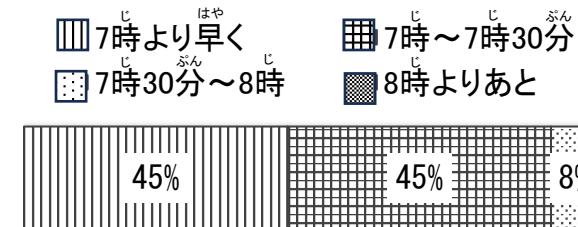
●朝ごはんを毎日食べていますか？



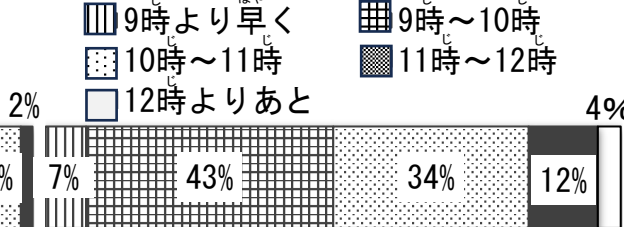
●毎日朝ごはん野菜を食べていますか？



●毎日何時ごろ起きていますか？



●毎日何時ごろ寝ていますか？



本アンケート結果は、栄養教育推進事業や保護者の皆さまへの啓発資料として活用しています。

おすすめの朝食

・忙しい朝でも、手軽に用意できる栄養バランスの良い献立

おにぎり

冷やしトマト

目玉焼き



・食品数を増やし、栄養バランスの良い献立

ごはん

ほうれん草のおひたし

納豆

みそ汁



調理時間短縮

のアイディア

- ・前日の夕食準備でまとめてゆでる、きざむなどの下ごしらえをしましょう。
- ・電子レンジを活用しましょう。
- ・冷凍野菜や缶詰を活用しましょう。