

5月給食だより



令和8年度

甘楽町学校給食センター

(☎0274-74-5072)

朝ごはん
スイッチ ON!

早寝・早起・朝ごはん!



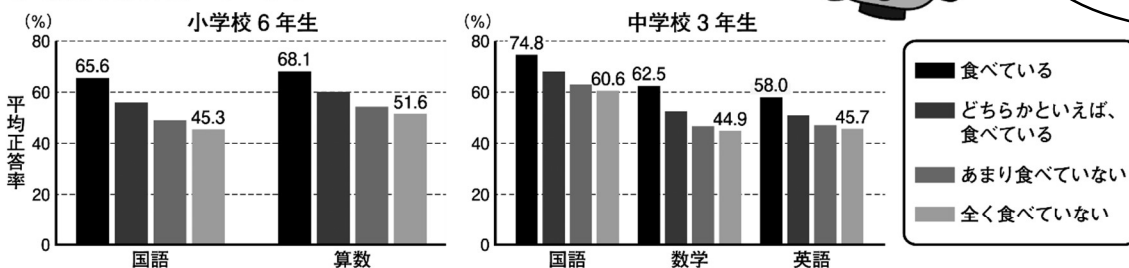
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、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?



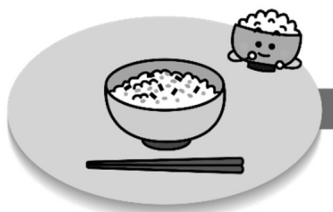
資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝食を毎日食べている人が最も正答率が高かったことがわかりました!

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、栄養バランスが整いやすくなります!



ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ



あ
さ
る
ま
じ
ん
ご
は
ん

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。

主食	主菜	副菜	果物
ごはん バターロール シリアル うどん	卵 ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ 豆腐 ちくわ ハム	コーン缶 コーン トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ
			牛乳・乳製品
			チーズ 牛乳 ヨーグルト



給食を好ききらいしないで食べよう!

好ききらいしないことが大切なのはなぜ?



苦手な食べ物の中にも、大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でいろいろな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養がたまってしまいます。苦手な食べ物も食べられるようがんばりましょう。



減らそう なくそう フードロス