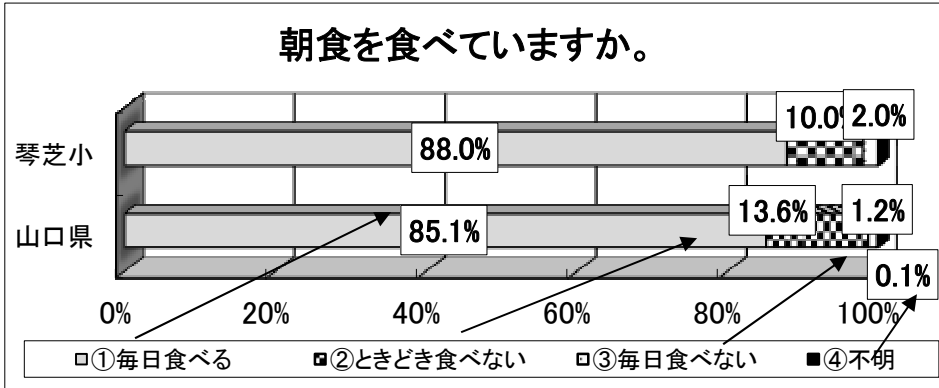


9月給食だより

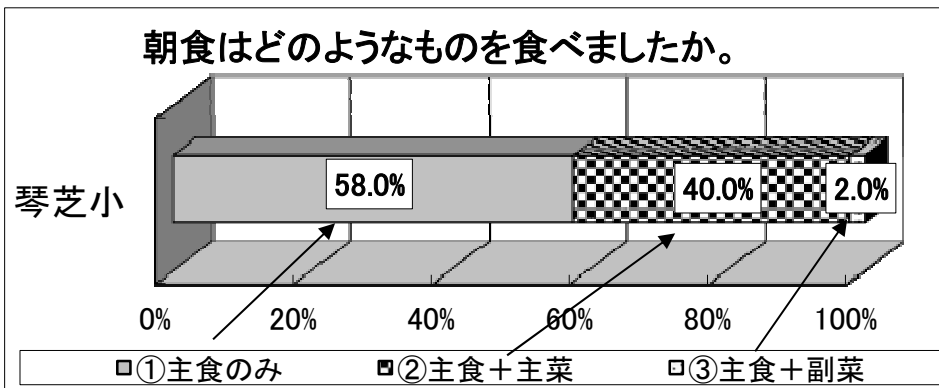


食生活アンケートの結果より

山口県学校栄養士会調査 2019.5



左記は5年生対象に行った食生活アンケート結果です。毎日朝食を食べている割合は、山口県平均より高い結果となりました。しかし、毎日食べない人や、朝食を食べていても、主食のみを食べている人が多く見られます。食べていない人は、何か口にいられてから登校するようにしましょう。また、下の図のように①②③④をくみあわせて栄養バランスのよい食事になるようにしましょう。



☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

☉ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ☉

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

