



# 9月給食だより

令和5年度  
高岡市立古府小学校

残暑が厳しいこの時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムが乱れないように「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう。

## 生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早寝早起き朝ごはんを習慣付けて、生活リズムを整えましょう。



## 朝食を食べて1日を元気にスタート！



1学期に児童（197人）を対象とした朝食調査を実施しました。

1. 朝食を食べてきましたか？

「はい」	・・・	195人
「いいえ」	・・・	2人

朝ごはんを食べてきている児童がたくさんいるよ。すばらしい！！



2. 朝食は何を食べましたか？

「主食だけ（ごはん・パン・おにぎり等）」	・・・	56人
「主食と汁物」	・・・	25人
「主食と汁物とおかず1～2品」	・・・	42人
「主食とおかず1～2品」	・・・	62人
「おかずだけ」	・・・	4人
「その他（飲み物・果物のみ等）」	・・・	6人

朝ごはんの内容にはばらつきがあるね。



何も食べていない人は



30分早く起きて、パンやおにぎり、バナナ等少しだけでも食べてみましょう。

主食だけの人は



味噌汁やサラダ、ヨーグルト等、一品食べるものを増やしてみましよう。

主食と汁物だけの人は



野菜のおかずを足したり、肉や魚、卵等の主菜を足したりして、より栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

私たちは、食事によってエネルギーや栄養を得ています。特に、朝ごはんは大切なエネルギー源で、午前中から元気に活動するためにとても大切です。しっかりと食べましょう。