

令和5年11月2日

保護者 様

白河市立小野田小学校長 関根 敦子

## 第2回 朝食を見直そう週間について

晩秋の候、保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、子どもたちが健康的な生活を送ることができる習慣を身に付けさせるための「朝食を見直そう週間運動」を行います。

つきましては、ご多用のこととは存じますが、お子さんと一緒に、ご家族の皆さんで朝食について考える機会となるようご協力のほどお願いいたします。

### 記

- 1 対象学年 全学年
- 2 実施期間 令和5年11月6日（月）～11月10日（金） 5日間
- 3 実施内容 別紙「朝食を見直そう」に記入します。  
1～3年生用と4～6年生用で用紙が異なります。
- 4 方 法

実施につきましては、お子さんと一緒に保護者の方のご協力をお願いします。

普段の朝食を振り返り、見直すところについて考えます。

11月6～10日の1週間、朝食に主食・主菜・副菜・汁物を食べたか記録します。  
最終日には、朝食を誰かと食べたか・夕食を誰かと食べたかのアンケートもあります。

家族でチェック（反省・感想記入）の欄があります。

保護者の方と振り返りながら記入していただきたいと思います。

- 5 提出期日 令和5年11月15日（水）学級担任まで

担当：養護教諭 福井

# 朝食について見直そう！

～きちんと食べているかな？朝食づくりに参加しているかな？～

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

また、朝食の内容を見直すとともに、栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えたり、家族といっしょに朝食づくりの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう。

## 朝食づくりのポイントは

朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。



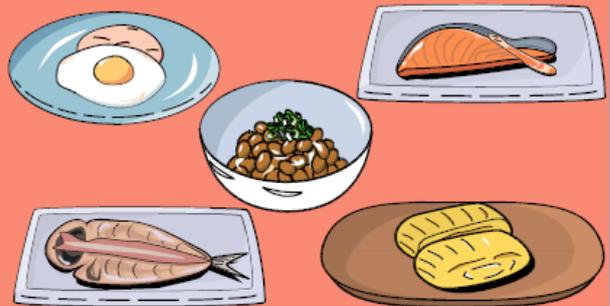
## 主食 主菜 副菜 汁物をそろえよう！

**主食** ごはん・パン・麺類など  
炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



ご飯は、パンや麺などの粉よりも、ゆっくりと消化されるため、腹もちがよいといわれます。

**主菜** 肉・魚・卵・豆など  
たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



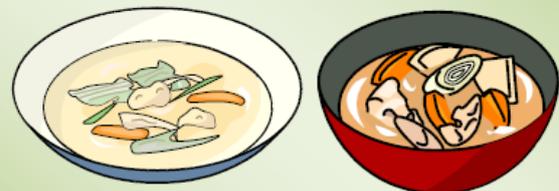
忙しい朝は、短時間に調理できる納豆や卵料理を取り入れると、簡単にたんぱく質を摂ることができます。

**副菜** 野菜・芋・海そうなど  
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切干大根やヒジキの炒め煮などを作り置きしておくのもよいでしょう。

**汁物・飲み物**  
水分や、野菜を補うことができます。



野菜や芋・海そうをたっぷり入れた、具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に野菜が摂れる料理です。

## プラスもう一品

**果物** 新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。

