

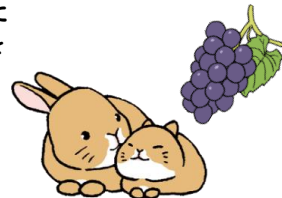
令和8年度

きゅうしょくだより9月

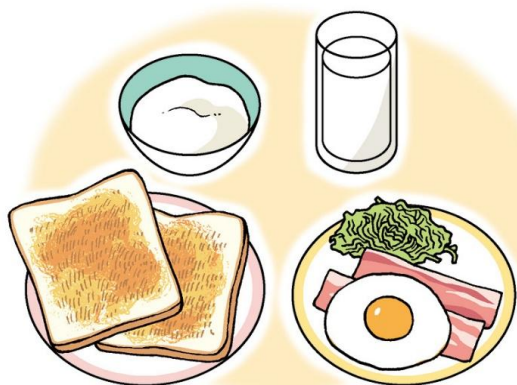
秦野市立末広小学校

長い夏休みを終えて、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、生活リズムを整えることを心がけましょう。
先日、農林水産省から第5次食育推進計画が通知されました。重点事項には、学校等での食や農に関する学びの充実のほか大人の食育の推進などが挙げられました。また、食育推進の目標・指標には、家族と一緒に食べる共食の回数を増やすこと、朝食の欠食を減らすこと、栄養バランスに配慮した食生活等を実践すること、ゆっくりよくかんで食べることなどが挙げられています。

こどもたちが健全な食生活を送ることができるよう、ご家庭でも食育について考える機会をつくっていただくと大変うれしいです。今回のおたよりでは、夏休み明けの生活リズムを整えるために重要な朝ごはんについて取り上げています。ぜひお読みください。



朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

©少年写真新聞社2026

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、寝る前の使用は控え、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社2026