

つうしん EAT通信 9月

平成29年(2017年)



和歌山市

～ 食事は落ちついてよくかんで食べましょう ～

なが なつやす あいだ せいかつりずむ をくずしていませんか。充実の2学期です。学校で元気に

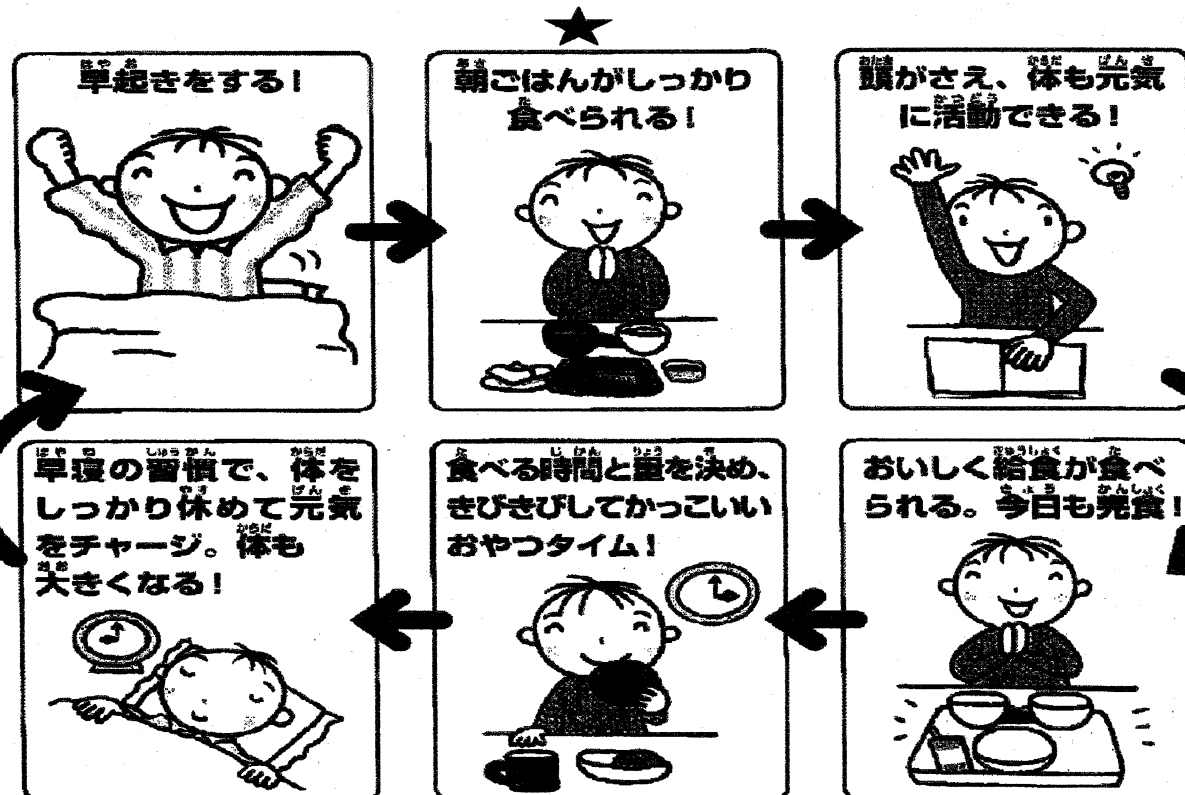
ま すごすには、朝ごはんをしっかり食べて登校することです。「早起き」と「朝ごはん」を食べ

るよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。

よい生活リズムを取り戻すためには、早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べること

から始めてみましょう。

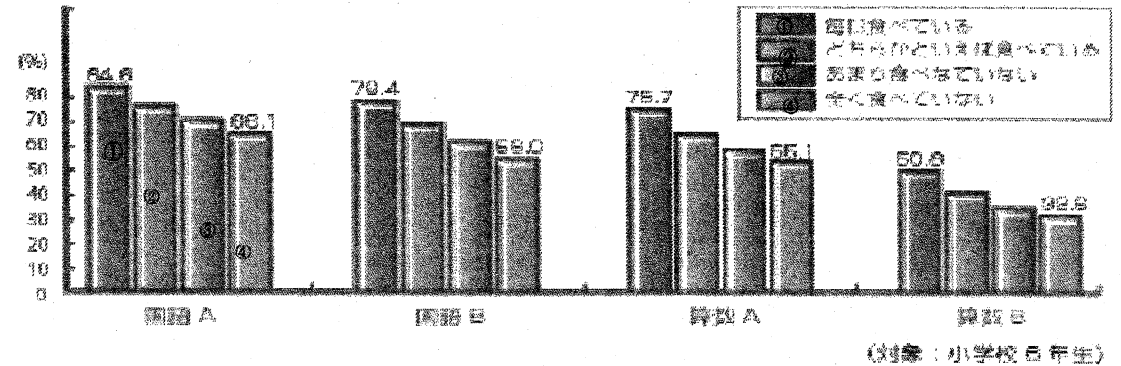
朝ごはんてハッピーサイクル!



朝ごはんと学力の関係!

■ 朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係

文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



手軽にバランスのよい朝ごはんを!

主食	主菜	副菜	汁物
古い菓子パンは水分が多いのでなるべくさけましょう	お弁当のおかずなどを利用するといいですね	昨晚の魚物や野菜の和え物の残りがあれば簡単です	豚汁やシチュー等は一品で、お肉や野菜・いも類がたぐさんとれます

こんげつ きょうしつもくひょう 今月の給食目標

しょくじさほう み ~食事作法を身につけよう~

- ◇ 食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう。
- ◇ 正しいおはしの使い方をおぼえよう。
- ◇ よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね