

# 9月給食だより

令和6年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

2学期が始まりました。しばらく残暑が続きますが、早寝や早起きをする、1日3回栄養バランスのよい食事をするなど体の調子を整えて、充実した2学期をスタートさせましょう。

## 朝食を食べて元気に過ごそう！

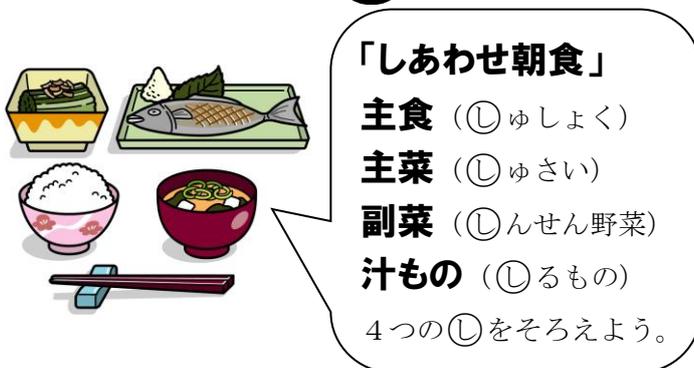
6月に高岡市で児童生徒の朝食に関する実態調査が行われました。本校の結果を見ると、今年度の欠食者はいませんでした。(市平均2.0%)朝食の内容は「主食だけ」「おかずだけ」の割合が増加し、市の平均と比べても高いことが分かりました。望ましい朝食の組み合わせである主食+おかず(+汁物)の割合は市の平均と比べ、昨年度から低い傾向がみられました。

朝食は何を食べましたか。(③④が望ましい組み合わせ)			
	今年度本校	昨年度本校	今年度市平均
①主食だけ(ごはん・おにぎり・パン)	27.4%↑	19.0%	26.9%
②主食+汁物	20.7%	30.6%	17.3%
③主食+汁物+おかず1~2品	25.9%	27.0%	26.2%
④主食+おかず1~2品	17.8%	16.8%	22.4%
⑤おかずだけ	3.0%↑	1.5%	2.2%
⑥その他(飲み物・果物のみ等)	5.2%	5.1%	5.1%

## 朝ごはんには、こんな効果があります



## そろえよう! ㊦あわせ朝ごはん



「主食+主菜+副菜+汁物」をそろえると、栄養のバランスがよくなります。忙しい朝は、時間をかけずに用意することが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりしておきましょう。

品数が少ない人は、納豆やチーズ、ヨーグルト、プチトマト等、すぐに食べられるものを加えるなど、もう一品増えるように工夫してみましょう。『高岡にここキッチン』にも、いろいろなレシピが掲載されていますので、参考にしてください。

