

9月給食だより

令和7年度
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

新学期が始まりました。元気にスタートを切りましょう！長い夏休みの間に生活リズムをくずしていませんか。よい生活リズムを取り戻すために、早寝早起きをして、朝食を決まった時間に食べることから始めてみましょう。

朝食で元気に一日をスタートしましょう



6月に、高岡市の児童生徒の朝食に関する実態調査が行われました。結果をお知らせします。

朝食を食べてきましたか。		
	本校	市平均
はい	100.0%	97.7%
いいえ	0.0%	2.3%

本校では、今年度、朝食を欠食している人はいませんでした。朝食の内容は、望ましい組み合わせで食べている人が昨年度よりも増えていましたが、主食だけ、飲み物だけという人もいました。

朝食は何を食べましたか。(③④が望ましい組み合わせ)		
	本校	市平均
①主食だけ(ごはん・おにぎり・パン)	19.0%	28.8%
②主食+汁物	13.0%	14.8%
③主食+汁物+おかず1~2品	24.0%	23.9%
④主食+おかず1~2品	35.0%	25.5%
⑤おかずだけ	6.0%	2.2%
⑥その他(飲み物・果物のみ等)	3.0%	4.8%

朝食は3品以上を目指しましょう！

朝食が「ごはんとふりかけ」や「パン」だけだった人は、少しでも、もう一品増えるように工夫してみましょう。ゆで卵や納豆、牛乳を加えるだけでも栄養価がアップします。脳の活動にも、朝食の内容が大きく関係していることが分かっています。

グレードアップ！

「しあわせ朝食」
主食 (㊟ゆしよく)
主菜 (㊟ゆさい)
副菜 (㊟んせん野菜)
汁もの (㊟るもの)
4つの㊟をそろえよう。

おすすめ朝食レシピ「高岡にここにキッチン」

高岡市公式クックパッド「高岡にここにキッチン」には、高岡市の栄養士がおすすめする朝食レシピが掲載されています。火を使わずに作ることができる簡単レシピや、疲れ、おなかの調子、いろいろ等のお悩みに合わせたレシピも多くあります。ぜひチェックして、親子で作ってみてください。

