

# きゅうしよくだより



令和8年(2026年)5月1日  
札幌市立二十四軒小学校

心地よい季節になりました。一年生は新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、今までの緊張がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。栄養と休養、睡眠を十分とり、疲れを溜め込まないようにしましょう。

## 元気な一日は朝ごはんから！

人間の体は睡眠中もエネルギーを使っているため、朝起きた時、体は「ガス欠」状態。そのため、朝ごはんをしっかりエネルギーを補給する必要があります。朝ごはんを食べることによって睡眠中に下がった体温が上がり、体が元気に動き出します。また、睡眠中も休みなく働いていた脳にエネルギーが行き渡り、活発に動き出します。

### 朝ごはん こんな効果も！



文部科学省「全国学力・学習状況調査」で、朝ごはんを毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、テストの点数が高い傾向や、スポーツテストの点数が高い傾向が見られます。

### 朝ごはんをしっかり食べるには…

- ★ 夜更かしをしない
- ★ 毎日決まった時間に食卓につく
- ★ 少量でも食べる習慣をつける
- ★ 夕食後の間食を控える

早寝・早起き・朝ごはん  
を心がけよう！

## バランスのよい朝ごはんにステップアップ！

主食、主菜、副菜がそろったごはんが、バランスのよい朝ごはんの基本です。少しずつステップアップして、より良い朝ごはんを目指しましょう。



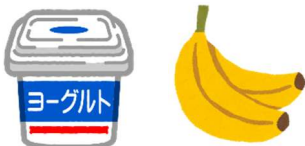
### 何も食べていない、 飲み物だけの人…



### 何かを1品、食べてみましょう

パンやヨーグルトや果物など、何か食べやすいものから始めましょう。

何かを食べる習慣をつけることが大切です。



### 何か1品は食べている人…



### もう1品プラスしてみましょう

パンやご飯などを食べている場合は、主食以外のおかず（卵や納豆など）を組み合わせましょう。

反対に、主食以外のものを食べている場合は、主食を組み合わせましょう。



### 主食（ご飯やパンなど）と おかずを食べている人…



### 不足しがちな栄養を 補いましょう

肉や魚、卵や大豆製品など、たんぱく質が豊富なおかず（主菜）はありますか？

野菜や海藻などを使ったおかず（副菜）はありますか？

主食、主菜、副菜がそろったら、牛乳や乳製品、果物も組み合わせ、さらにステップアップを目指しましょう。



