

きゅうしょくだより

令和7年10月
さいたま市立善前小学校

まいとし がつ あさ た きょうかげっかん ○毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間○

毎年10月は

朝ごはんを食べよう

強化月間です!

いくつあてはまる? 朝ごはんチェックシート

- 毎日大体決まった時間に朝ごはんを食べている*
- エネルギー源となる「主食」を毎回食べている
- 体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎回食べている
- 体の調子を整える野菜、豆類、海藻等を含む「副菜」を毎回食べている

体のために、栄養バランスよく食べることが理想ですが、まずは一から、食べられるものを摂るという意識が大切です。

*勤務形態等で、朝に食事がとれない場合でも、生活リズムを整えるために、なるべく決まった時間に食事を摂ることが重要です。

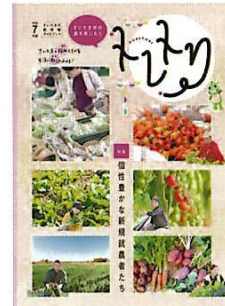
おにぎりで
かんたん じたん あさ
簡単・時短 朝ごはん

#さいたまおにぎり

詳細はこちらから!



さいたま市の農情報はトレトリ



こちらから
ご覧いただけます



アクセスはこちらから



さいたま市食育ナビ

「朝ごはんを食べよう強化月間」とは?

食生活は、生命を維持し、健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。特に、朝食を食べることは、活動や成長に必要な栄養やエネルギーの摂取とともに、基本的な生活習慣を身につける観点からも非常に重要です。

そこで、本市では、平成19年度から毎年10月を「朝ごはんを食べよう強化月間」とし、様々な取組を推進しています。



朝食の役割

- 脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整える
- 活動や成長に必要なエネルギーや栄養素を補給する
- 胃や腸を刺激し、排便を促す
- 体温を上げ、基礎代謝量を増やし、脂肪を燃焼しやすい体にする
- コミュニケーションの場となる

主食 主菜 副菜
のバランスも大切!



さいたま市

しょくじ 食事でサポートを!

10月18日の運動会に向けて、練習が始まっています。朝ごはんを食べなかったり、偏った内容の食事をしたりしていると、練習中にスタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。練習をがんばる子どもたちのために、食事面からのサポートをお願いします。



練習による疲労を回復するためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。たんぱく質が多い食べもの(肉、魚、たまごなど)や、ビタミンB1が多い食べもの(豚肉、大豆製品、ごまなど)をよく食べましょう。