

新年度を迎えて1か月がたちました。少しずつ毎日の生活には慣れてきたでしょうか？  
いろいろなことに慣れ始めてくる5月は、ゴールデンウィークがあったりと生活リズムが崩れやすい時期でもあります。正しい生活リズムを心がけて、元気に過ごしましょう。



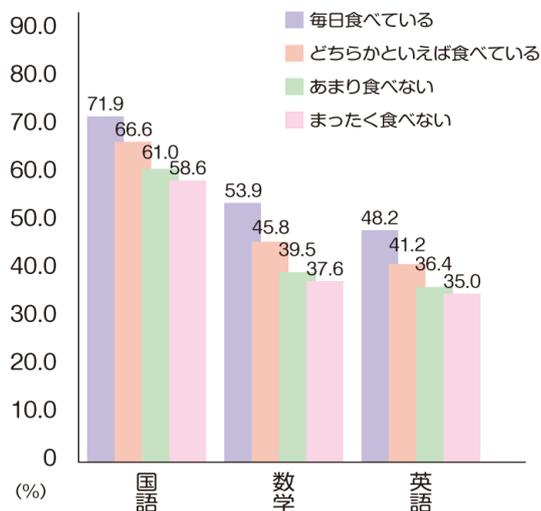
## みなもと 1日の元気の源、「朝ごはん」!



みなさんは1週間の中で、どれくらい朝ごはんを食べていますか？学校生活を元気に過ごすには、朝ごはんは必要不可欠だと言われていますが・・・それはいったいなぜでしょうか？

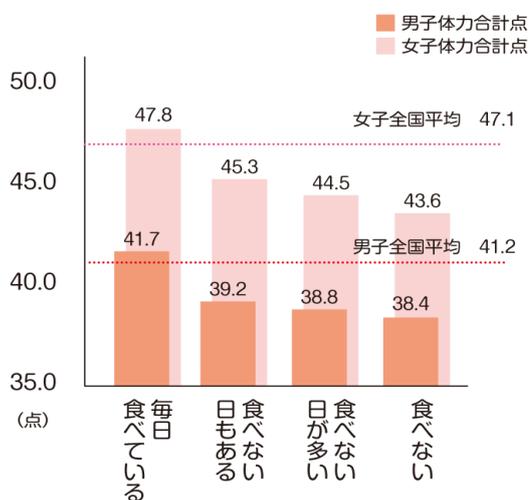
朝ごはんをしっかりと食べないと、勉強はもちろん運動においても自分が持っている力を十分に発揮できなくなってしまいます。

### あさ がくりよく かなげい 朝ごはんと学力テストの関係



文部科学省「全国学力・学習状況調査」  
(令和5年度、中学3年生)

### あさ たいりよく かなげい 朝ごはんと体力テストの関係



文部科学省「令和5年度全国体力・運動能力、  
運動習慣等調査」(中学2年生男子・女子)

上のグラフにある学力や運動能力以外にも、朝ごはんを食べないと脳のエネルギーであるブドウ糖が足りず午前中の調子が悪かったり、便秘になりやすい、太りやすくなるなど様々な原因になるともいわれています。

普段全く朝ごはんを食べない人は、おにぎりやパンなど簡単なものからで良いので、習慣作りから始めてみましょう。毎日食べている人は、炭水化物・タンパク質・ビタミンやミネラルなど栄養バランスも考えられるようになると素晴らしいです◎

## 6月のおすすめ！献立紹介

6月19日(水) ごはん 鶏肉とじゃが芋の南蛮ソースがけ

高野豆腐のオイスターソース炒め 抹茶わらび餅 ジョア(ストロベリー)

6月の食育献立は、摂津市内の認定こども園・小学校・中学校の給食で同じテーマの連携献立です。今回は「お酢を使った減塩献立」が共通テーマとなっています。

適度な酸味は、味の物足りなさを補ってくれるため少ない塩分でもおいしく感じることができ、減塩に効果的です。

