

5月 食育だより



令和8年5月号

諫早市西部・東部学校給食センター

★毎月19日は食育の日★

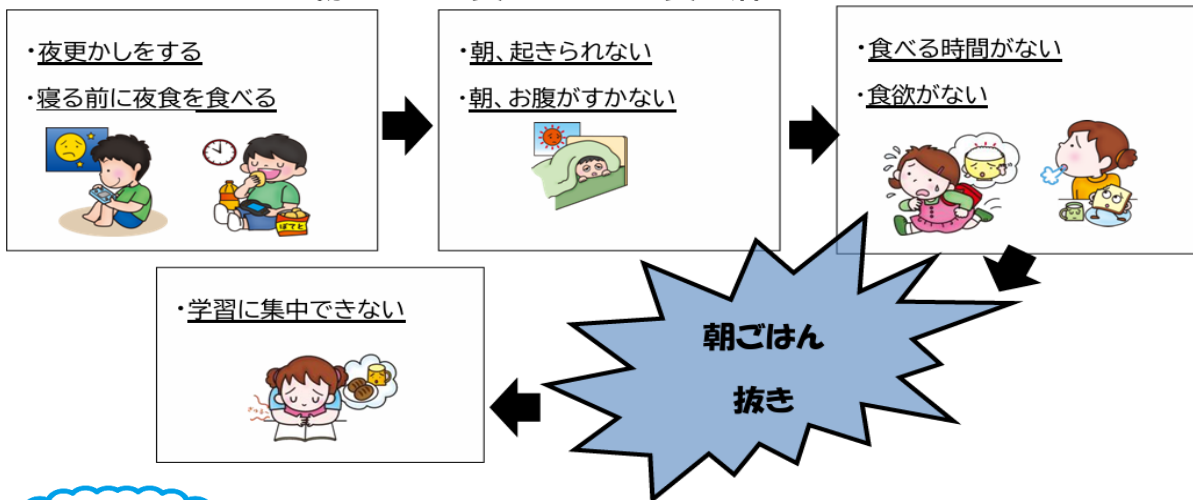
朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう

1日のはじまりである朝ごはんをしっかり食べることで、毎日の生活リズムが整いやすくなります。また、早起きすると、準備の時間にも余裕ができます。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムをつくりましょう！



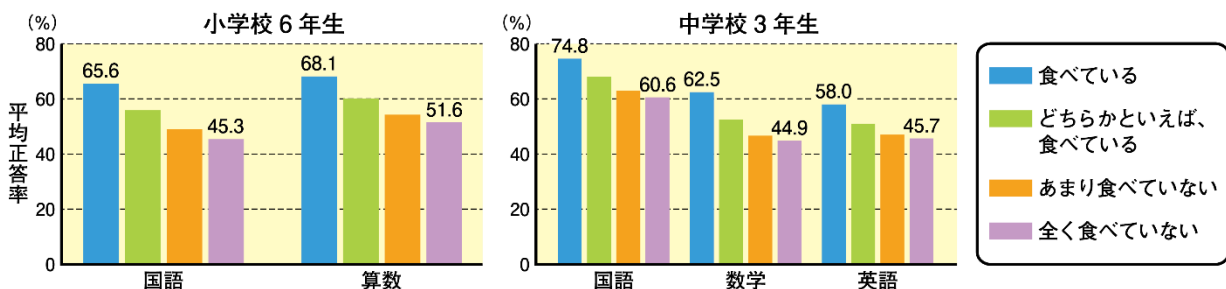
～朝ごはんが食べられない食生活サイクル～



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。体力についても同様の結果が出ています。



熱中症に要注意！

日中は、日差しが強く、汗ばむ陽気になります。のどの渇きを感じなくても、こまめに補給することが大切です。十分な量の水分を持たせてください。また汁物や食品に含まれる水分や塩分も熱中症の予防に役立つのでおすすめです。