

笑顔がひろがるご飯の時間

朝食の役割とは

朝食は体の目覚まし時計

朝食を食べることは一日の始まりであり、生活リズムを作る大切な役割を持っています！

朝食を抜くと肥満傾向に！？

一日の食事回数を減らすと消化吸収力が高まり異常な食欲が出るとも言われています！

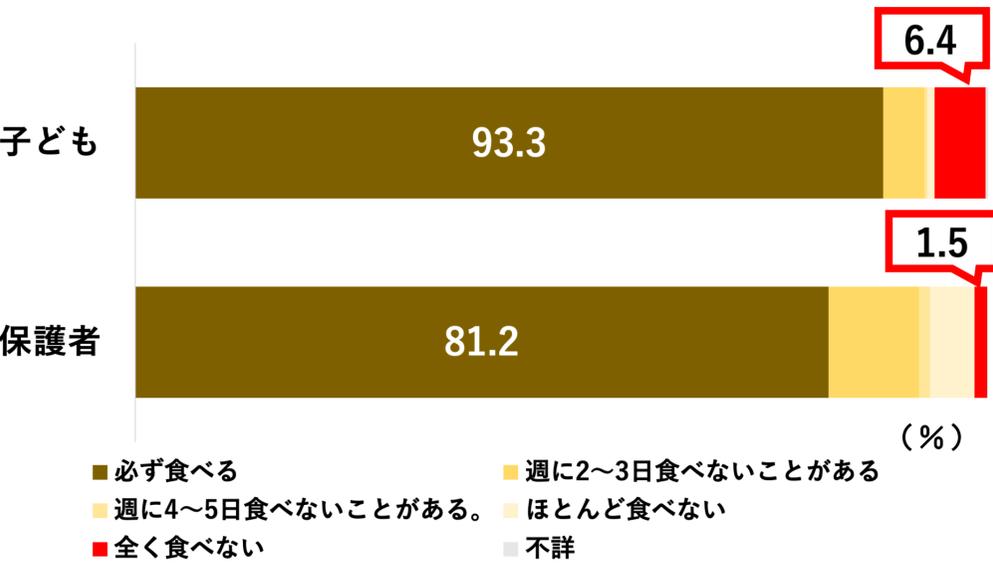


図.朝食習慣(子ども・保護者)
「厚生労働省、平成27年 乳幼児栄養調査」をもとに作成



まずは、手軽な朝食から
”食べる習慣“
を身につけましょう！！



給食の役割とは

子どもたちの心身の育ちを支え、望ましい生活習慣や食習慣の基礎を作ります！

さまざまなことを仲間や職員とともに分かち合い、食事の準備や調理などの共同作業を体験しながら、知識や技術を身に付けていきます！

〇7つの目標 (「一般社団法人全国学校給食推進連合会 学校給食の目標」をもとに作成)

- ① 栄養バランスの良い食事で、元気な体を育てよう！
- ② 毎日の食事を大切にする習慣を身につけよう！
- ③ みんなで食べる楽しさや協力する心を育てよう！
- ④ 自然の恵みに感謝して食べよう！
- ⑤ 食事がたくさんの人のおかげでできていることを知ろう！
- ⑥ 日本や地域の食文化に親しもう！
- ⑦ 食べ物がどうやって届くのかを知ろう！

みんなで楽しく食事をしよう！

「孤食」になっていませんか？

孤食とは一人で食事をする事、また同じ部屋にいても家族が別の行動をしていることを指します！

「孤食」だとどうなるの？

孤食が日常化している子どもの中には食欲、食事の楽しさ、食事内容、食行動、健康状態で問題を抱えているケースが多いことが指摘されています！

孤食となっている子どもでは、朝食の欠食、子どもだけで夕食を買う、食事の手伝いをしないといった問題が、共食の子どもに比べて多くみられます！



孤食は、子どもの体だけではなく、心の健康にも悪影響を与えています！
親子と一緒に「いただきます」をしましょう！