

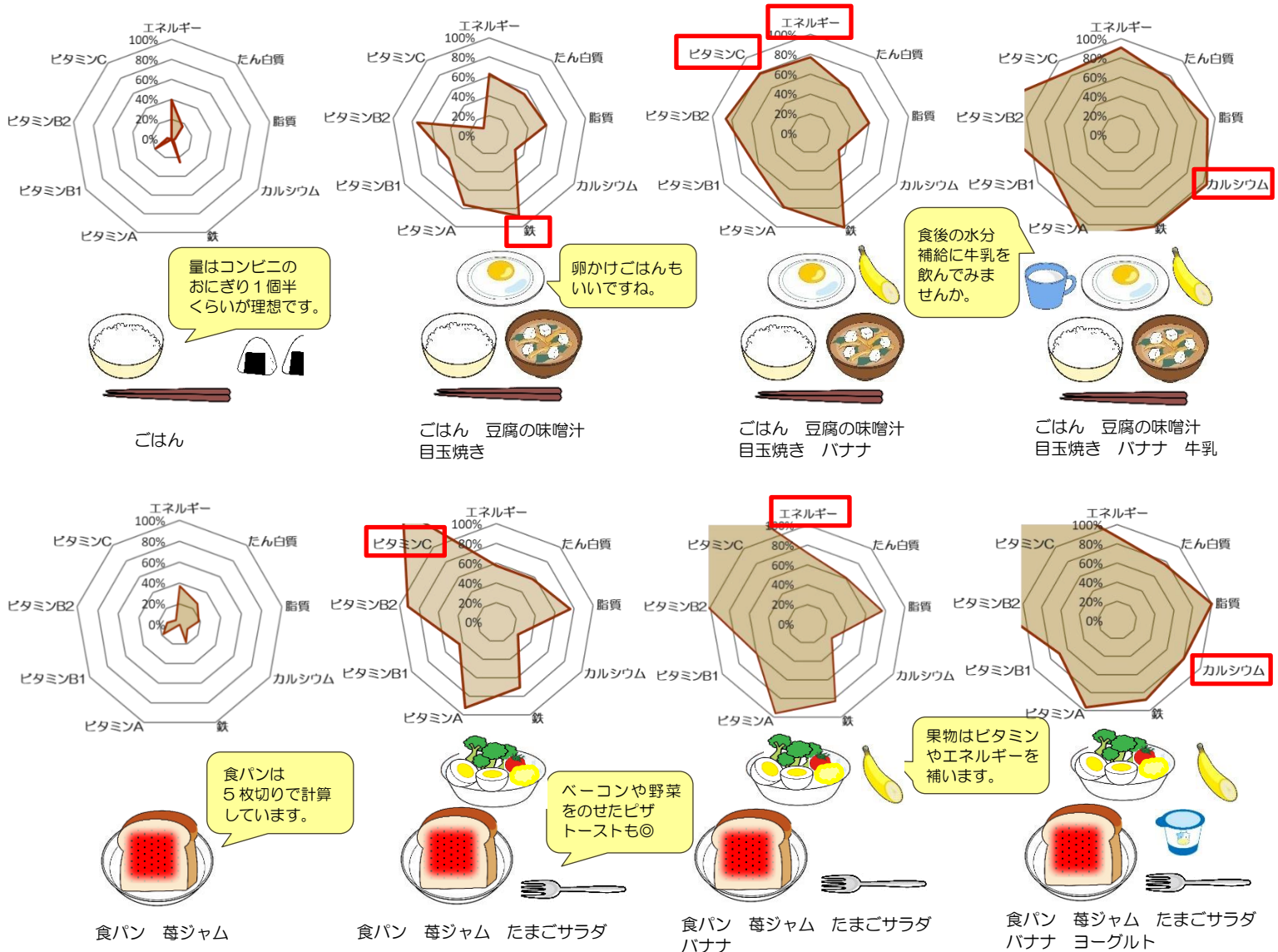
夏休みが終わり、学校生活が再開しました。元気に2学期のスタートを切るためには栄養バランスのとれた朝ごはんを食べて、体に十分な栄養を届けることが大切です。普段食べている朝ごはんを振り返りながら読んでみましょう。

レーダーチャートで見る！

朝ごはんの品数と栄養バランスの充実度

野々市市内の児童を対象に、6月に食生活アンケートを実施しました。「毎日朝食を食べる」と回答したのは90.3%となり高い数値でしたが、どんな朝ごはんを食べると元気いっぱいに過ごせるのでしょうか。

※食事摂取基準の8～9歳(中学年)で栄養価計算し、充足率は1日に必要とされる量の1/3を100%としました。



レーダーチャートで見ると、何をどれくらい食べるとよいか分かりやすいですね。忙しい朝の時間帯に品数を多くするのは大変なので、簡単に準備できるものは、子どもたちに任せてみましょう。家族の一員として食事の準備に関わることも大切です。卵の代わりにお魚やお肉、乳製品の代わりに小魚や色の濃い野菜でも、同じような栄養素を摂ることができますよ。

