

さくら食育だより

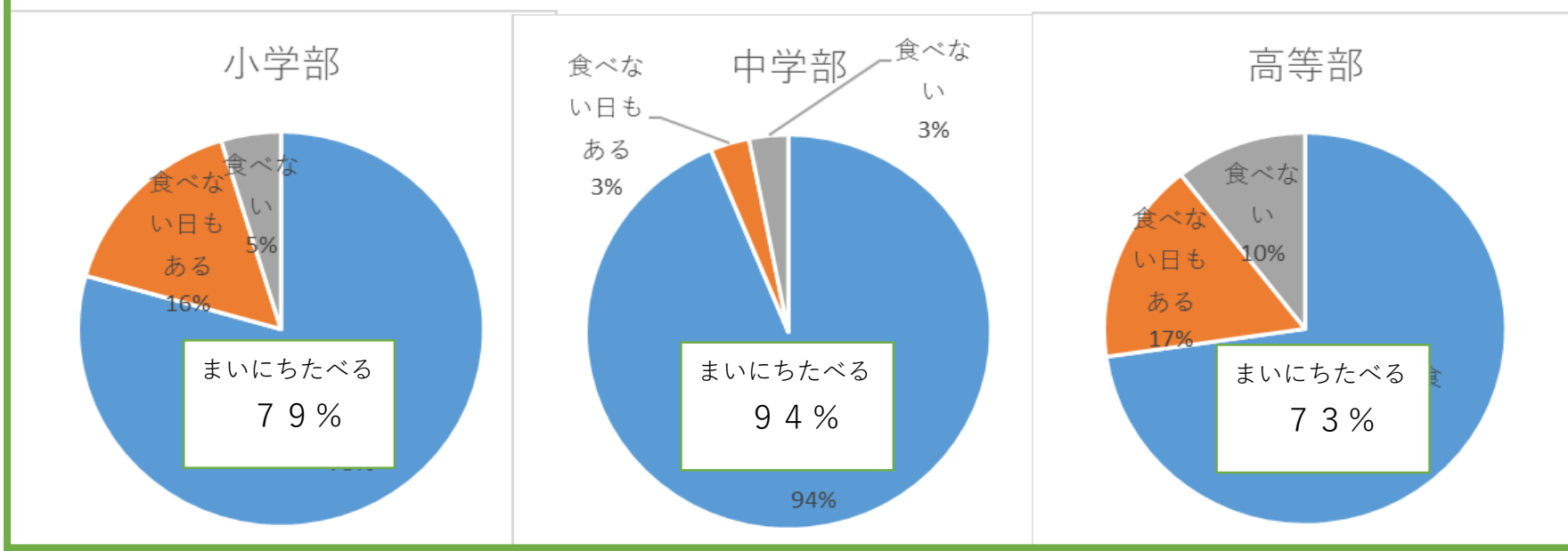
vol. 12 (2020年6月)

おとなのひとといっしょにみてね

昨年度、生活習慣・食事に関するアンケート調査をさせていただきました。
その時の結果の一部を掲載します。



和歌山さくら支援学校のこどもたちの朝食の摂取状況

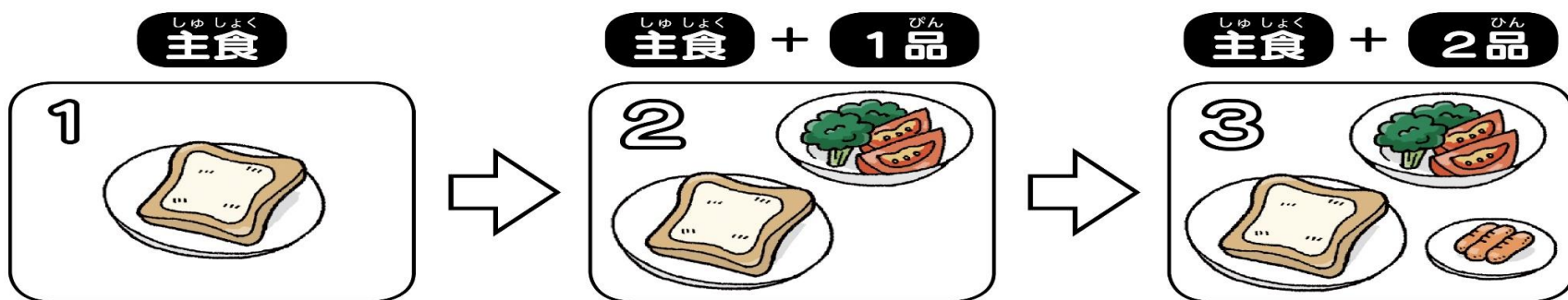


和歌山県では朝食を食べるこどもたちの割合を100%にするという目標を掲げています。

和歌山さくら支援学校の児童生徒についてはグラフのとおり小学部と高等部で80%にとどいていません。

夜ご飯の時間帯が遅くて朝食べられない、朝食が用意できていない、時間が無いなど様々な理由が考えられますが、この機会に是非簡単な朝食からはじめてみませんか？

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

わが家のおすすめ朝食、お返事ありがとうございました♪

前回の食育だよりで「わが家のおすすめ朝食」を教えてくださいとお願いしたところ、朝食についてとても素晴らしいお返事を頂いたのでここで紹介させていただきます。朝食を食べられていない人は参考にしてみてください。

【中学部1年生】

ケログを牛乳と一緒に・・・



ケログは皆さんご存じでしょうか？コーンフレークで有名な会社です。最近チョコ味や乾燥フルーツや玄米でできたものなどいろいろな種類があります。牛乳と一緒に食べているところがポイントですね♪給食だよりにものせていますが、今の時期に牛乳をしっかり摂ることが大切です。忙しい朝、朝食が食べられていない人は食べやすいものからはじめられるといいですね。

【小学部2年生】

ちりめんじゃこ、納豆、めかぶをあたたかいごはんのにせて・・・

おいしそうですね～♪ねばねばパワーで朝から元気いっぱいです。あたたかいごはんは朝から体の代謝アップにつながり、具材のじゃこや納豆、海藻には骨を強くする栄養がたっぷりふくまれています。お野菜入りのお味噌汁などと一緒にたべることで更に元気いっぱいの朝ごはんですね。

【小学部4年生】

食パンにケチャップ、スライスチーズ、サラミやハム、ウィンナーをのせて焼くピザトースト！



うすめの(8枚切り)の食パンを使うと書かれていました。口の小さい小学部の子どもたちでも食べられる厚さになるのかな、なるほど！と発見でした♪教えていただいた具材以外にもツナマヨコーンや納豆チーズ、残ったカレーなんかをのせてもおいしそうですね☆フルーツヨーグルトなどと一緒にたべたいな～♪