

子どもの生活習慣を整えよう

2023
新学期
特別号



わーい たまの (ズ) め ね...

...ぞね。



四月。新しい年度のスタートです。

「新しいクラス」

「新しくできた友達」

「先生との新たな出会い」

「新しい」に囲まれて、

子どもたちはたくさんワクワクと、少しの不安を感じていることでしょう。

周りの環境が変わったときこそ、大切にしたいことがあります。

それは、基本的な「生活習慣」です。

「いつも元気にあいさつする」

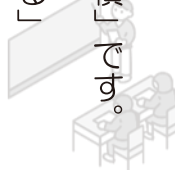
「決まった時間に起きる、寝る」

「朝ごはんを毎日食べる」

こうした習慣が、新生活を支える基盤となります。

この機会にぜひ、「ご家庭で

子どもの生活習慣を見直してみませんか。



裏面もcheck!!

朝ごはんにもなる学校給食メニュー掲載
まずは「朝ごはん」を食べることから始めませんか。



💡「わーい たまの (ズ) め ね」は、学校・家庭・地域・行政が望ましい生活習慣等を身につけた子どもたちの姿を共有できるよう、目指す子どもの姿を九つのキャラクターで表現したものです。

すぐくすのびのび子どもの



生活習慣向上キャンペーン

知ってる？「朝ごはん」の役割

私 たち「ヒト」は、寝ている状態でもエネルギーを使っており、朝は、体を動かすためのエネルギーや脳が働くためのエネルギーが不足した状態になっています。

朝ごはんをしっかり食べることは、エネルギーや栄養を補給するだけでなく、頭や体を寝ている状態から起きている状態に変えて、1日の活動の準備をする重要な役割を果たしています。

朝ごはんをしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう！

01
栄養補給



脳と体をしっかり目覚めさせます

02
胃腸刺激



スムーズな排便を促します。

03
体温上昇



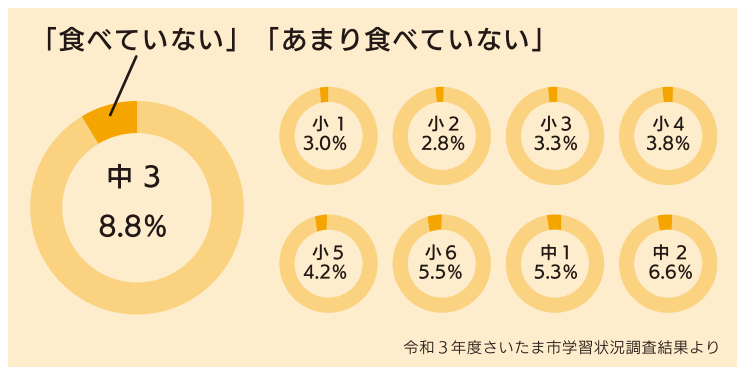
睡眠中に低下した体温を上昇させます

朝ごはん「食べてる？」

小 学1年生から中学3年生までの児童生徒を対象に実施している「さいたま市学習状況調査」では、基本的な生活習慣等に関する調査も行っています。

この調査のうち、「朝食を毎日食べていますか。」という質問で、「食べていない」または「あまり食べていない」と回答した割合は右のとおりです。

朝ごはんをしっかり食べること、これに「早寝、早起き」の習慣が加われば、1日を気持ちよく生活できるリズムがつかれます！



1日をスタートさせる大切なもの 朝ごはん「しっかり食べよう！」

Let's make

🍴 Breakfast!

材 料 (4人分)

- 食パン (8枚切り) 8枚
- ブルーベリーソース 大さじ4
- 牛乳 120cc
- 卵 2個
- 砂糖 大さじ2
- はちみつ 大さじ1

フレンチトースト

たまご、牛乳が使われています。単品でもよいですが、スープやサラダをそろえれば完成です。

作 り 方

- ① 食パンにブルーベリーソースを塗り、2枚を合わせる (ソースを塗った面が内側になるように合わせる)
- ② 牛乳、卵、砂糖、はちみつを合わせて液を作り、①につける。
- ③ フライパンにバター (適量) をとかし、両面をじっくり焼く。

浦和中学校給食参考

朝ごはんにもなる
学校給食
レシピ

朝ごはんレシピに迷うあなたへ 🔍



さいたま市 **食育** なび

朝ごはんレシピのほか、食育に役立つ情報を発信しています。

食育なび 検索



学校 **給食** のレシピ!!

フルーツをつかったトーストやかんたんにできるあえもの (野菜) レシピを紹介しています。



作成 **さいたま市教育委員会 生涯学習振興課**

電話 048-829-1703 / FAX 048-829-1989
E-mail shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

このリーフレットは105,000枚作成し、1枚当たりの作成費用は2円です。(この印刷物の作成費用には、別途、梱包料25,000円がかかっています。)