

冬はもうすぐそこに… 🍁🌸🍂👶🍁🌸🍂👶🍁🌸🍂👶🍁🌸🍂👶

各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月7日は「立冬」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期ですが、これから始まる寒い冬を元気に乗り切るため、まだまだ続く新型コロナに負けないようにしっかり食べて栄養補給をしましょう。

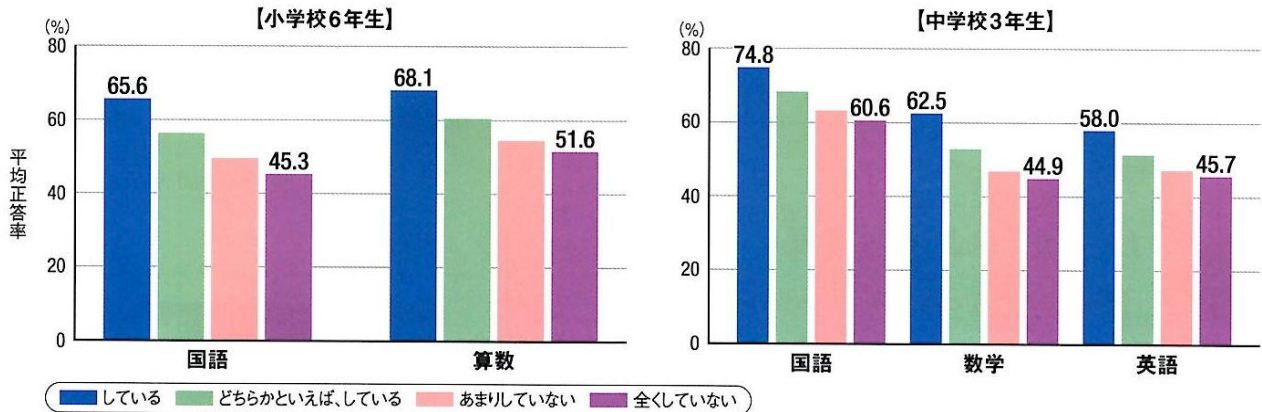
また、今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や市内の特産物を使用した献立が取り入れてあります。そして、11月24日は「和食の日」でもあります。パンやパスタ、外国の料理も味わいながら、いろいろな体験を通し「和食」や「米」のよさを体験してください。

「やっぱり朝ごはんをしっかりと食べる」と、学力や体力に良いことがわかっているんだ！

- 毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均正当率が高い傾向にある。
- 毎日朝食を食べる子どもほど、全国体力調査の体力合計点が高い傾向にある。

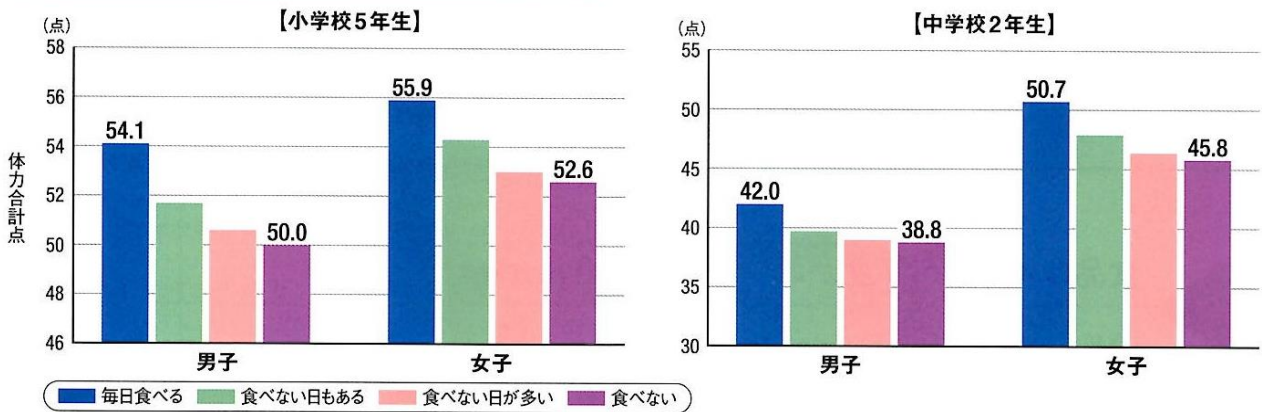


朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)
注：(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和元(2019)年度)
注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」
(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

★ 朝食は、基本的な生活習慣です。しっかりと食べから登校するように心がけましょう。(資料農林水産省食育白書)