



2026年度
美馬市立 三島中学校

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。しかし、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調が現れます。栄養バランスのとれた食事をとり、たくさんの栄養素をまんべんなく取り入れましょう。

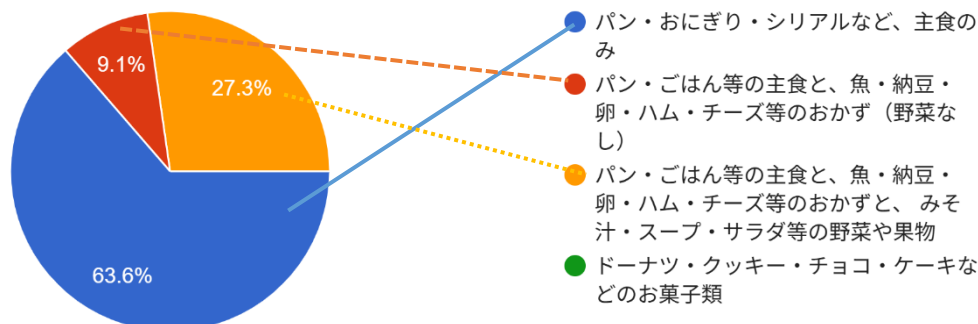


栄養バランスのとれた朝ごはんを食べよう!!

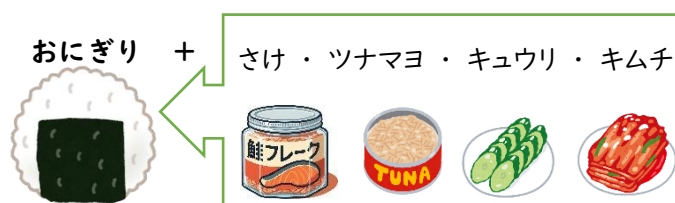
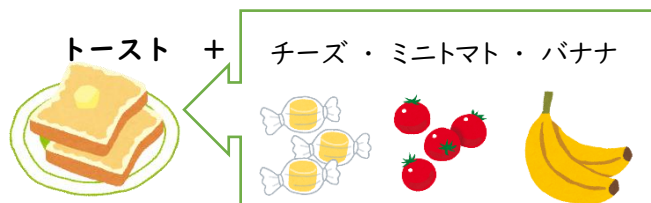
5月末に、三島中生を対象に、生活習慣アンケートを実施しました。「毎日朝ごはんを食べていますか?」という質問では、95.5%の人がはいと回答しました。素晴らしいことだと思います。ただし、朝ごはんの内容についての質問では、「主食(ごはん、パン等)のみ食べている」という人が、63.6%となっています。

朝ご飯でよく食べるものを教えてください。

22件の回答



お菓子類を朝食代わりに食べている人が全くいないことも素晴らしいのですが、熱中症予防のためにも、ぜひ、主食以外のおかずを一品食べるようにしてみましょう。包丁や火を使わず、中学生でも準備できるものがたくさんありますよ。



この他にも、「前日の夜ご飯で、スープや味噌汁を多めに作ってもらい、朝食べる。」「納豆ごはん、卵かけごはん、インスタントみそ汁やスープ等すぐ食べられるレパートリーを増やす。」など、工夫できることもあります。保護者の方と相談して、あとプラス一品食べられるように考えてみてくださいね!