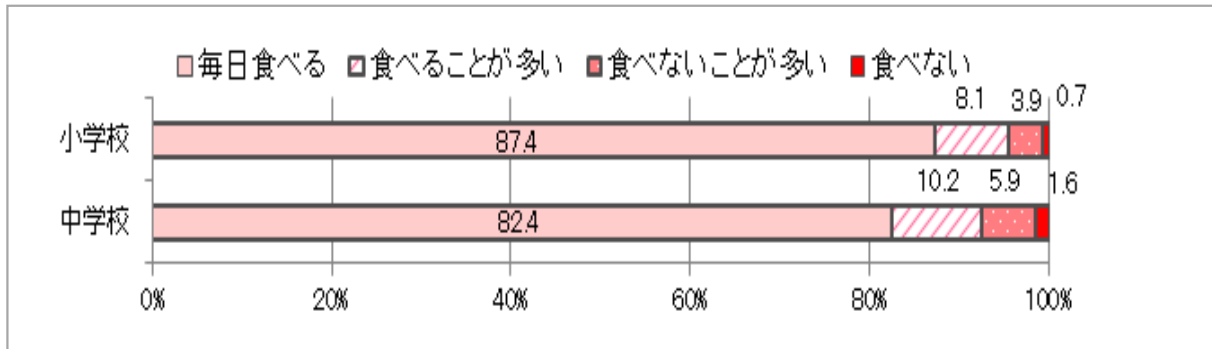


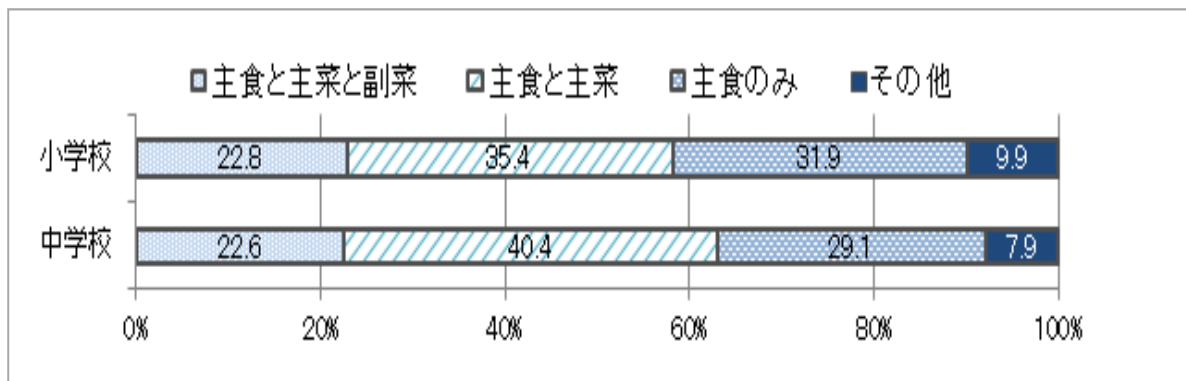
朝ごはん 食べていますか？

当会では、市内の小学5年生と中学2年生を対象に「食と健康に関するアンケート」を実施しています。平成30年度の調査結果は次の通りです。（そのほかの調査結果については、HPよりご覧いただけます。）

◆朝食摂取状況について



◆朝食の内容について



朝ごはんは、体を目覚めさせるためのスイッチの役割をもつ大切な食事です。また、栄養バランスよく食べると、**授業中の集中力がアップ**します。

おにぎりやサンドウィッチなど簡単に食べられるものから始めて、不足しがちな野菜などをプラスした「**主食・主菜・副菜**」が**そろ**うようになるとよいでしょう。

