

SCHOOL LUNCH LETTER

テスト前で部活なし＝朝食をしっかり食べよう。

7月に行った朝食欠食調査の結果は、下のグラフのとおりでした。

千葉県では、朝食を欠食する生徒0%を目指しています。

朝食をあまり食べない人は、少しずつステップアップしてみましょう!!

- ① 食べ物や飲み物など、何か1品でもいいので、口にする。
- ② 主食(ごはんやパンなど)を必ず食べる
- ③ 主食と主菜(卵・肉・魚など)のおかずを食べる
- ④ 主食と主菜と副菜(野菜・果物など)をバランスよく食べる

栄養士のおすすめは
納豆

朝食欠食調査 (R6年7月)

数字は人数

