

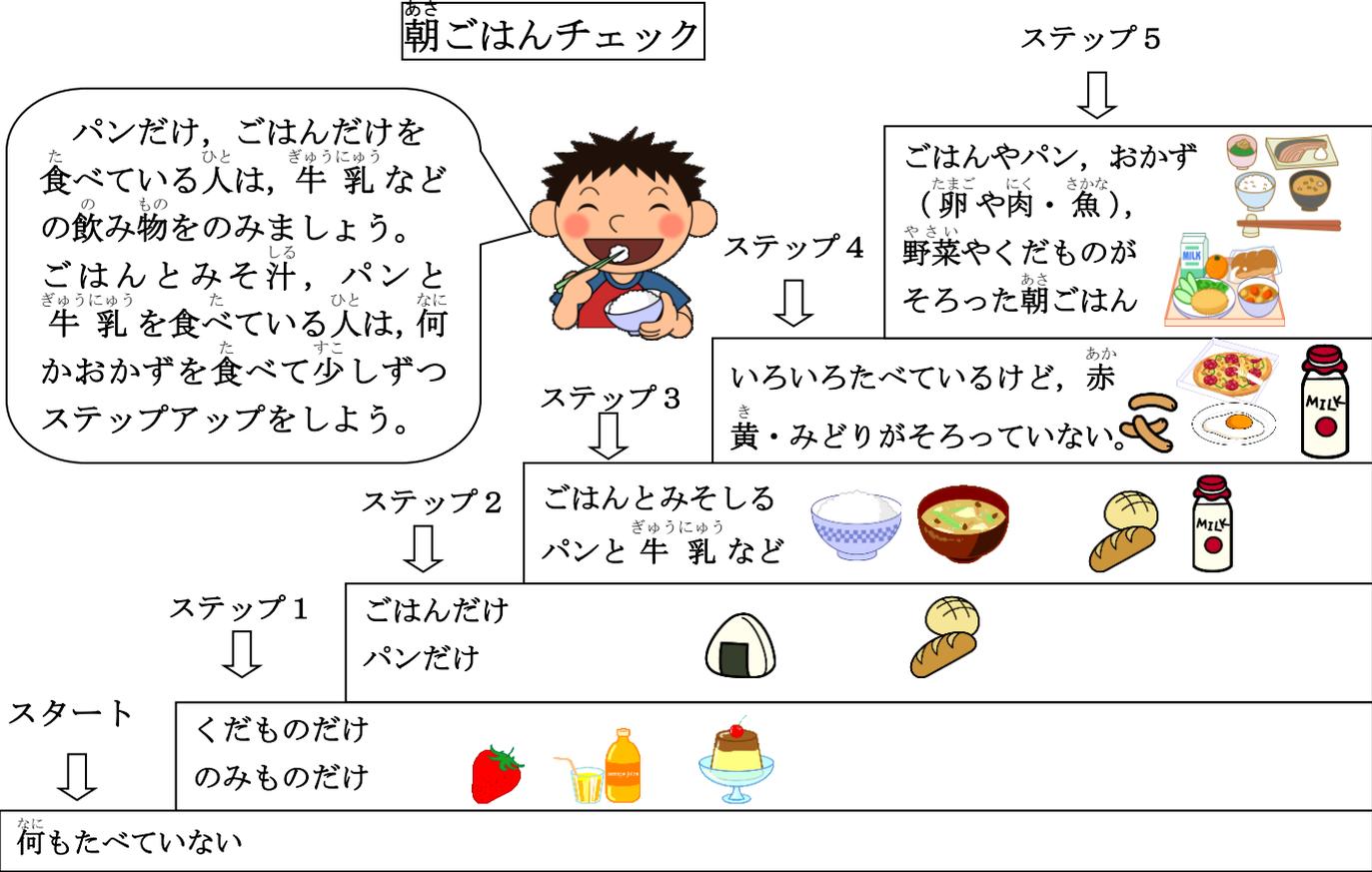
令和2年4月21日
京都市立宇多野小学校
校長 和田夕美子
栄養教諭 岩元 恵子

宇多野小学校は「朝食欠食0」をめざしています

昨年度の夏休み・冬休み明けの生活調べで、ほとんどの人が朝ごはんを食べていることがわかりましたが、バランスよく食べる工夫が必要な人が多くいました。今の朝ごはんをステップアップする工夫をしましょう。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日を元気に過ごすためにも大切です。飲み物だけや少しの食事では脳や体が目覚めないうえに、学習や運動で十分力を発揮することはできません。また、成長期の子どもにとって朝ごはんは大切な食事です。

朝ごはんチェック

パンだけ、ごはんだけを食べている人は、牛乳などの飲み物をのみましょう。ごはんのみそ汁、パンと牛乳を食べている人は、何かおかずを食べて少しずつステップアップをしよう。



- 朝ごはんをしっかりと食べるために**
- 早起きして、時間にゆとりをもちましょう。
 - 食事の前に軽く体を動かしましょう。
 - 出されたものは残さずに食べましょう。
 - 前の日の夜ごはんのあとは、何も食べないようにしましょう。

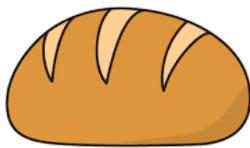
赤・黄・緑のグループの食品がそろると、バランスがよい食事になります。

赤：体温を上 昇させる

黄：脳のエネルギーになる

緑：栄養のバランスを整える

Aさんの朝ごはんです。



パン



ハムエッグ



紅茶

問題1 Aさんの朝ごはんは、栄養のバランスがよいと思いますか。

はい いいえ

問題2 よくない理由は何ですか。

① 赤の食べ物がない ② 黄の食べ物がない ③ 緑の食べ物がない

問題3 栄養のバランスをよくするためにあなたならどうしますか。3つ選びましょう。

- ① ごはんも食べる ② ウインナーも食べる ③ 紅茶をコーヒーにかえる
 ④ サラダも食べる ⑤ 野菜スープも食べる ⑥ パンにジャムをぬる
 ⑦ 果物も食べる ⑧ 残さずに食べる ⑨ おかわりをする

忙しい朝こそみそ汁を

① どんな具でも入れられて、具やみその組み合わせによって味が変わって飽きません。

② 食事で不足している食品を入れると、栄養のバランスがよくなります。



海草



いも



きのこ



大豆製品



魚



野菜



貝



ごはん



みそ汁

野菜が少ない時
 とうふや油あげと
 もやし・菜の花
 キャベツ・水菜
 なす・ねぎ
 小松菜