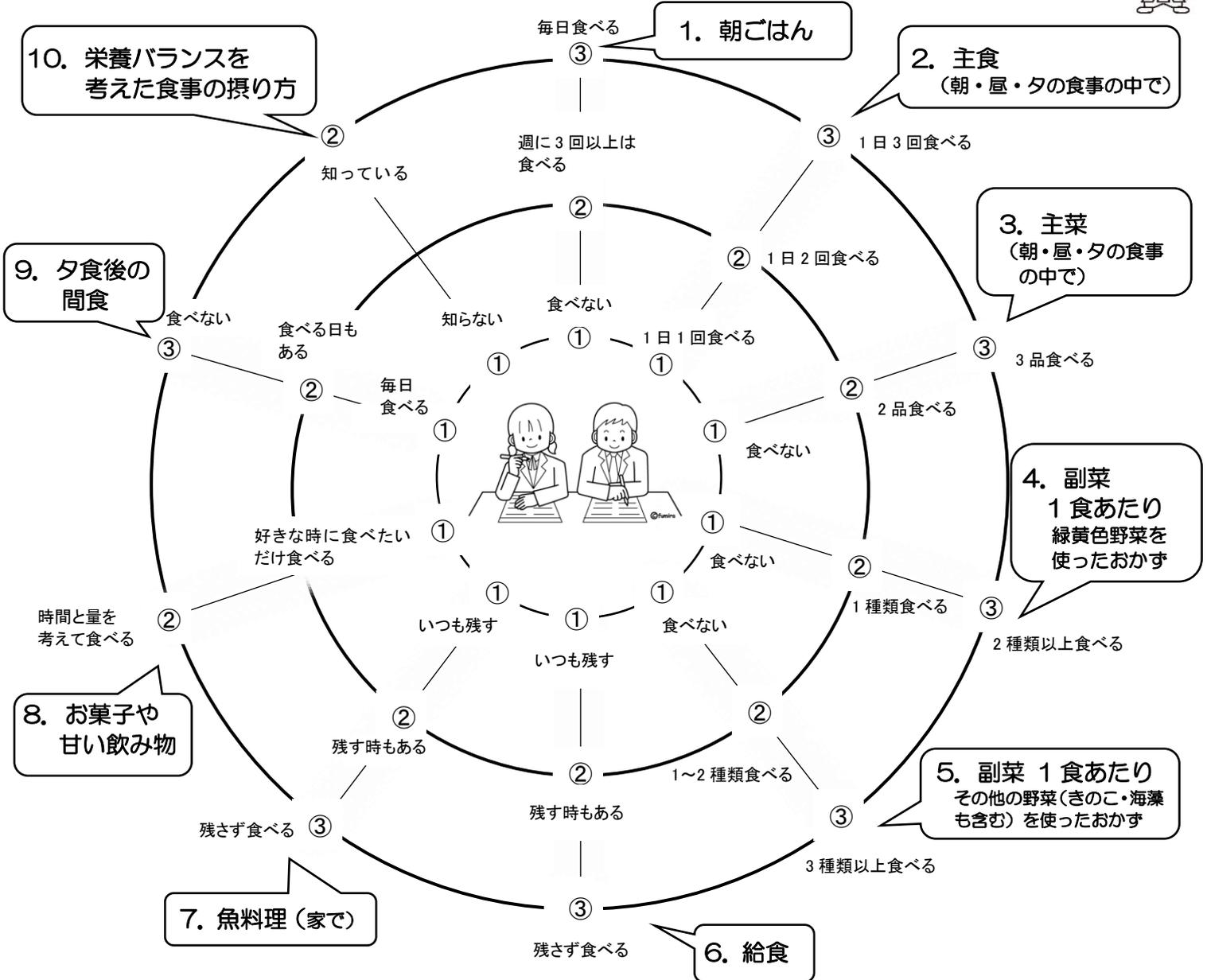




おいしおがま
食育だよりも
要チェック!!

氏名 _____ (年 組) 実施日 年 月 日

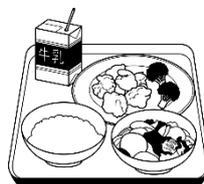
当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣どうしを線でつないでみましょう。
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



主食・主菜・副菜って？

	食べ物	働き
主食	ごはん、パン、麺など	体のエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
副菜	野菜、果物、きのこ、海藻 など	体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

栄養のバランスを考えた食事とは、
主食・主菜・副菜をそろえた食事のことです。
学校給食をもとに考えてみるとわかりやすいよ。
三食しっかり、バランスよく食べられると、
とてもいいね。



気づいたこと

Blank space for writing observations.

朝ごはん、食べていますか？

朝は学校の準備で忙しい、もうすこしだけ寝ていたい、食べる習慣がないから…。いろいろな理由で朝ごはんを抜いてはいませんか？

朝ごはんは一日のはじまりです。どうして朝ごはんが食べられないかをもう一度考えてみましょう！

どうして朝ごはんを食べる必要があるの？

★ 脳のエネルギー補給！

脳の栄養源であるブドウ糖。これが不足すると、頭がぼろっとして勉強に集中できない、といった症状がでてくることも。充実した学生生活を送るためにも、朝ごはんをとることは大切です！脳へエネルギーを与えましょう！

★ 体温を上げる！ ★

朝ごはんを食べないと、体を動かすエネルギーが足りなくなり、体温が下がってしまいます。体が重く感じたり、だるいなどの症状が出て、部活で本領発揮ができなくなる原因にも…。朝ごはんを食べて体温を上げ、朝から元気に動けるようにしましょう！

★ 体の調子を整える！ ★

朝ごはんを食べないと、夕食や間食の量が増えることにもつながります。食事バランスが崩れてしまいがちになり、結果的に肌荒れなどの原因にもなりかねません。一日三食食べて、体の調子を調整しましょう！

「朝ごはんを食べられない！」には、いろいろな理由が…

「食欲がない」

朝の食欲不振の原因はいろいろですが、前日の夕食の時間や食事の内容が影響することもあります。「夕食に胃もたれするような物を食べた」「夕食の量がいつもより多かった」「夕食の時間が遅くなってしまった」などということがあると、朝食までおなかが空しくくなります。

「朝は食べる時間がない！」

時間のない中、突然朝ごはんを食べる習慣を身につけるのはとても難しいことです。まずは、準備しやすい牛乳やスープなどの飲み物をとることからはじめてみませんか？学校では勉強に運動にフル活動。元気に充実した学生生活を送るために、ぜひ朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんなんて知るか。もっと寝ていたい

朝ごはんよ～！

うるさいなあ！ねむい。

朝ごはんよ！！

ご・は・ん！

今起きます