

保健委員会だより

2021、9、28
3年

毎日の朝ごはんは、心と体にとっても大切なことは知っていますか？今回はみなさんに朝ごはんの大切さを知ってもらいたいと思い、委員会だよりを発行しました。最後まで読んでくださいね！

朝ごはん、てすごい！朝ごはんを食べないと...

- 集中力や記憶力アップ。○集中できない。

朝からし、かり動ける！

- 免疫力アップ！○イライラする。

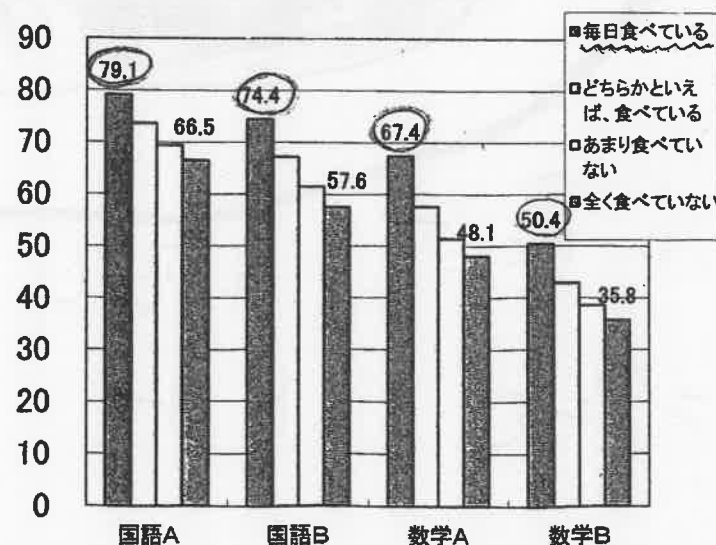
- 睡眠の質が高まる！

- 排便習慣が整う！○便秘になる。

朝食の摂取と学力との関係

毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向
＜中学3年生＞

- 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係。



文部科学省「平成29年度全国学力

学習状況調査」(Aは主として「知識」に関する問題。Bは主として「活用」に関する問題。

栄養バランスを意識してみましよう。
黄・赤・緑の食品のグループの食材がそろうように選べば、栄養バランスが整いやすくなります。朝ごはんの「定番メニュー」の組み合わせを見つけてみましょう！

黄色

のグループ
おもにエネルギーのもとになる食品

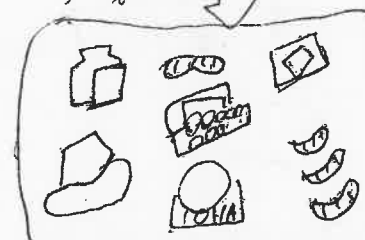
ごはん、パン、めん、いも、芋類など



赤色

のグループ
おもにからだをつくるもとになる食品

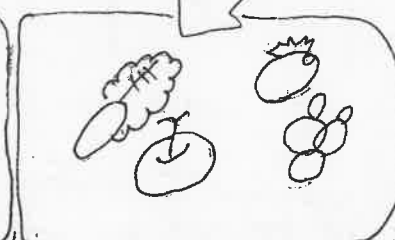
魚や肉、卵、大豆製品など



系緑色

のグループ
おもに体の調子を整えるもとになる食品

野菜、果物など



朝ごはんを食えるところがはじめましよう！

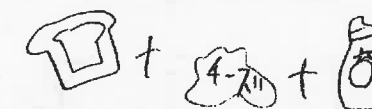
- ・ヨーグルトなどに果物をのせて食べやすいものから食べましよう！
- ・そこからご飯に何かを混ぜて食べてみたり、にはさんで食べてみたりましよう！

～こんなのはどうでしょう？～

- ・リト昆布おにぎり
ごはん、リト昆布、塩、しょうゆを混ぜてみる。



- ・ピザ風トースト
食パンにコーン、チーズ、トマトを混ぜてみる。



時間も少なくお手軽に家にあるものでできます！

まぜ"るだけで簡単

木オ米斗 ごはん 茶碗 1杯

ミックスベジタブル

大さじ 4

ウエナー 2本

トマトケチャップ

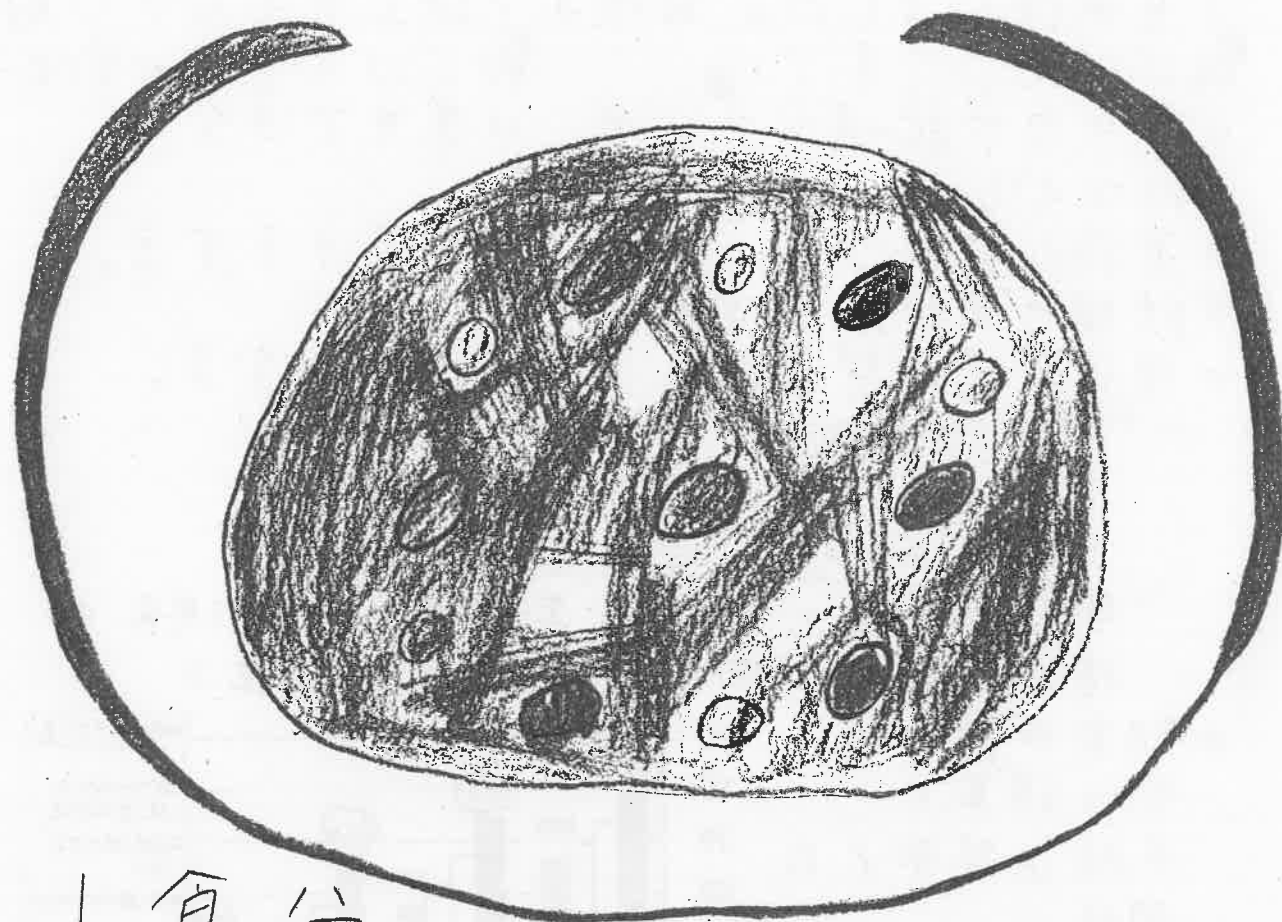
大さじ 2

作り方

①ウエナーを一口大に切り、ミックスベジタブルと一緒に電子レンジ(600)ワットで1分加熱する。

②ごはんには①とケチャップを加えてまぜる。

レンジで☆ケチャップ
ラ イ ス



1食分 454 kcal

塩分 1.8g