

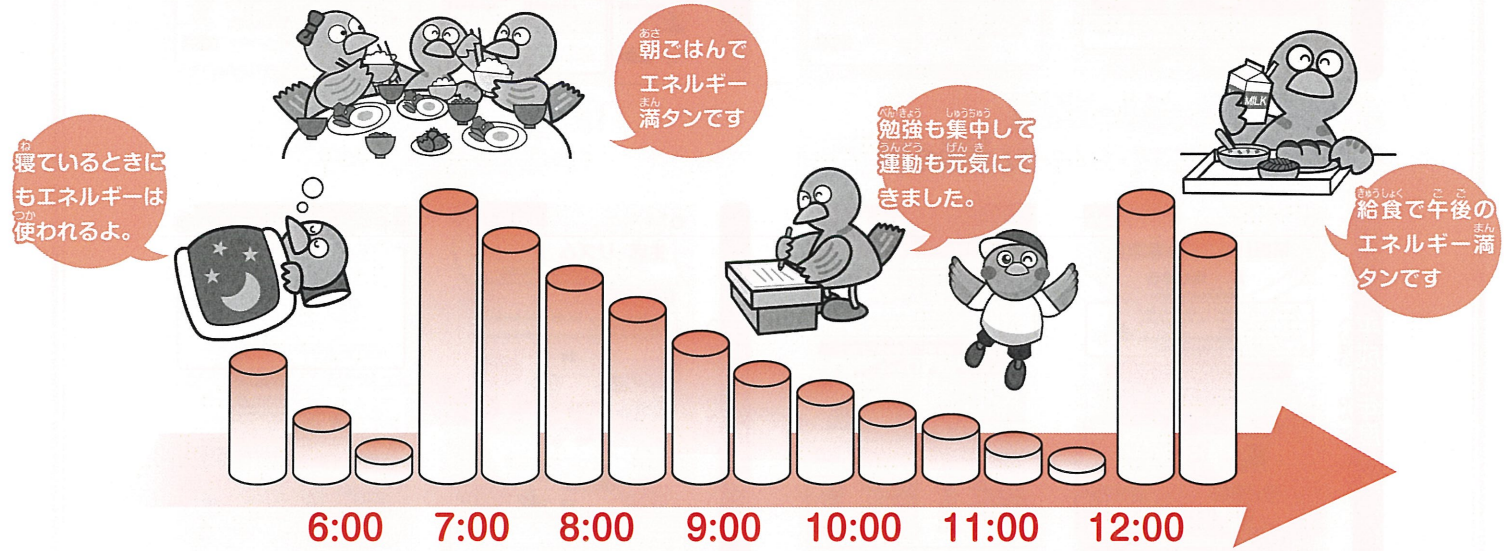
じどうせいと
児童生徒のみなさんへ
ほごしや
保護者のみなさまへ

元気

な活動を支えます

~しっかり食べていますか、朝ごはん~

あさ
朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いていても頭の中はボンヤリ…なんてことも。
げんき
元気に勉強や運動ができるように、朝ごはんを食べてエネルギーを満タンにしましょう。
ごはん
ご飯などに含まれる糖分（ブドウ糖）が、脳のエネルギー源になるんだよ！



きょう きみ あさ
今日の君の朝ごはんは、下のどのタイプにあてはまるかな？
また、どんな朝ごはんがいいのか、考えてみよう！

朝ごはんタイプ①

- ・ヨーグルト（または牛乳）
- ・果物

朝ごはんタイプ②

- ・主食（パンやごはん）
- ・野菜スープ
- ・ヨーグルト（または牛乳）

朝ごはんタイプ③

- ・主食（パンやごはん）
- ・野菜スープ
- ・ヨーグルト（または牛乳）
- ・目玉焼き
- ・果物

あさ
朝ごはんタイプ③が10～11歳の朝ごはんの目安になっているんだよ。
みんなの朝ごはんの量と比較してみよう！
出典：農林水産省「みんなの食育」バランス良く食べる食事例より

食育推進リーフレット バックナンバー

いま かつよう
今までのリーフレットもご活用ください！

平成23年度 「体力向上は、3食+健康3原則！」 「望ましい食習慣を身に付けよう！」
 平成24年度 「子どもの体力向上には、健康3原則！」 「朝食の効果！」
 平成25年度 「子供の体力向上には、健康3原則！」 「学力・体力向上の効果！」
 平成26年度 「朝ごはんスイッチON」 「朝ごはんがもたらす効果！」

平成27年度

健康な体を支える食事の重要性!
 運動と食事について
 体動からエネルギー源は、食事による栄養です。

カルシウム摂取の必要性
 小中学生の発育から十分なカルシウムを摂取しよう!
 約は毎日、少しずつ生まれ変わっています!

平成28年度

食事って大切だよ!
 食事をしっかりとりよう!
 毎日を健康に過ごすには、1日の生活のリズムを整えておくことが大切です。

よく噛んで食べよう!
 よく噛むことで消化がよくなる
 消化を助ける
 口の平をせいに

「健康な体を支える食事の重要性」
 ~運動と食事について・カルシウム摂取の必要性~

「食事って大切だよ!」
 「よく噛んで食べよう!」

平成29年度

栄養バランスを考えて食事しよう
 食事をしよう
 食生活の改善を促すために

食品ロスを考えよう
 ~かたし毎日お茶碗1杯分捨てているのよ!~
 食品ロスを減らすために、私たちができること

平成30年度

生活のリズムを整えよう
 ~心と体の健やかな成長のために~
 1日の生活リズムを整えよう

望ましい食習慣を身に付けよう
 正しい食べ方
 食生活の改善を促すために

「栄養バランスを考えて食事しよう」
 「食品ロスを考えよう」

「生活のリズムを整えよう」
 「望ましい食習慣を身に付けよう」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/itinitinosuta-tohaasagohann.html> からダウンロードできます。

J A 埼玉県中央会

食について学びましょう



良い食のシンボルマーク

日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい 埼玉県産米 「彩のかがやき」

地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。

