

食育 はじめの 一歩!

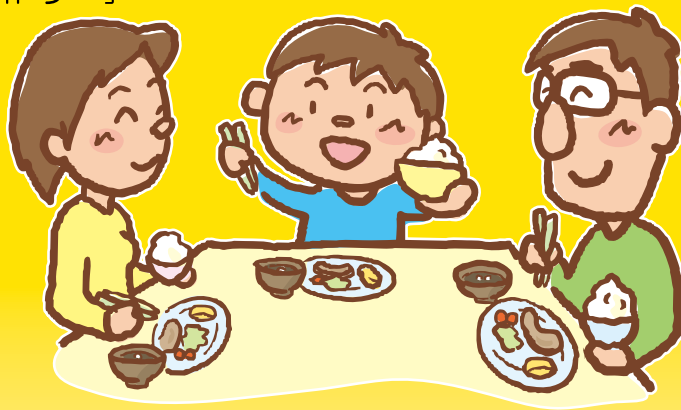
～朝ごはんを食べて 心も体も元気もりもり!!～



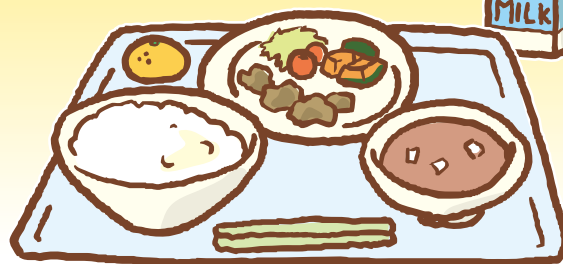
八幡浜市立江戸岡小学校
「みんなで作ってみよう
～かまぼこ作り～」



今治市立桜井小学校
「手作り弁当に挑戦」



松山市立姫山小学校
「おばあちゃんと昔のおやつ作り」



朝ごはん! しっかり食べて、ステップアップ!

「早寝・早起き・朝ごはん!」
基本的な生活習慣のサイクルを見直しましょう。

朝ごはんを、しっかり食べましょう。
主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえて食べると、
身体がより活動します。



集中力
アップ!

主食 + **主菜** + **副菜**

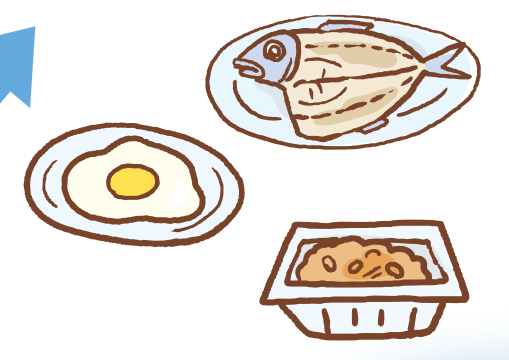
副菜にはビタミン類が多く、糖質や脂肪が身体の中で効率的に働くよう助けてくれます。
食物繊維も多くとれ、排便を促します。



持久力
アップ!

主食 + **主菜**

主菜にはたんぱく質が多く含まれるため、
体温を上げる働きがあり、活動を継続させます。



+

汁物(飲み物)

他のメニューでは足りない栄養素を補うことができます。また、汁物は具材によっては主菜、副菜にもなります。



朝ごはんのパワー!
1. 体温を上げる
2. 脳が活発に働く
3. 快便効果
4. 肥満予防



すっきり早起き!

まずは早起き!
朝の光をたくさん浴びよう!
そして、しっかり朝ごはん



夜は部屋を暗くしてぐっすり眠って!



昼はどんどん身体を動かして!



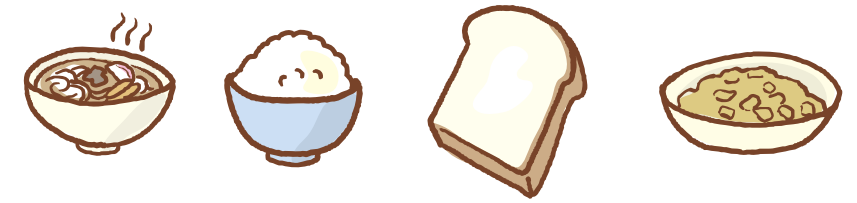
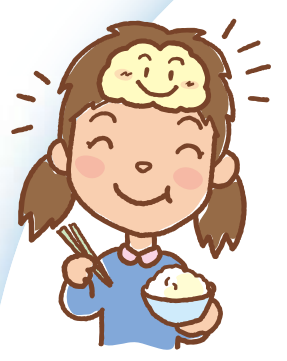
身体はいきいき活動モード

目覚め
スイッチオン!

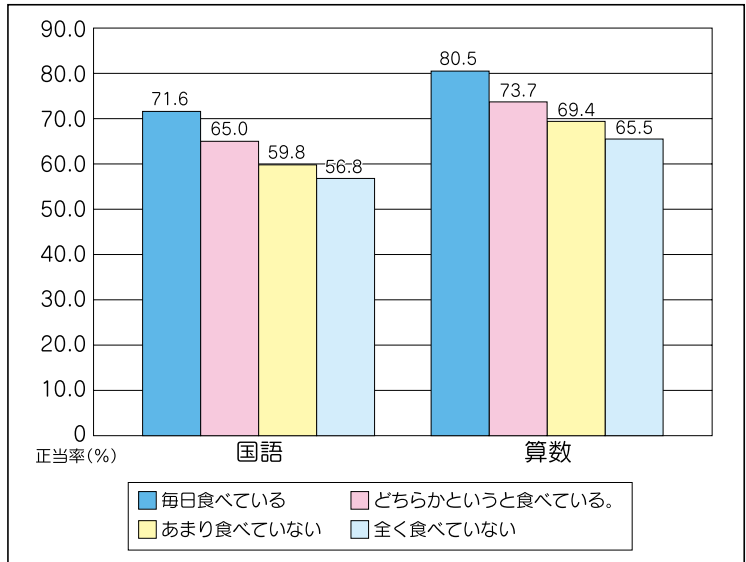


主食

主食には脳と体のエネルギー源となる糖質が含まれています。
なかでも、ブドウ糖は脳に使われるエネルギーとして大切です。



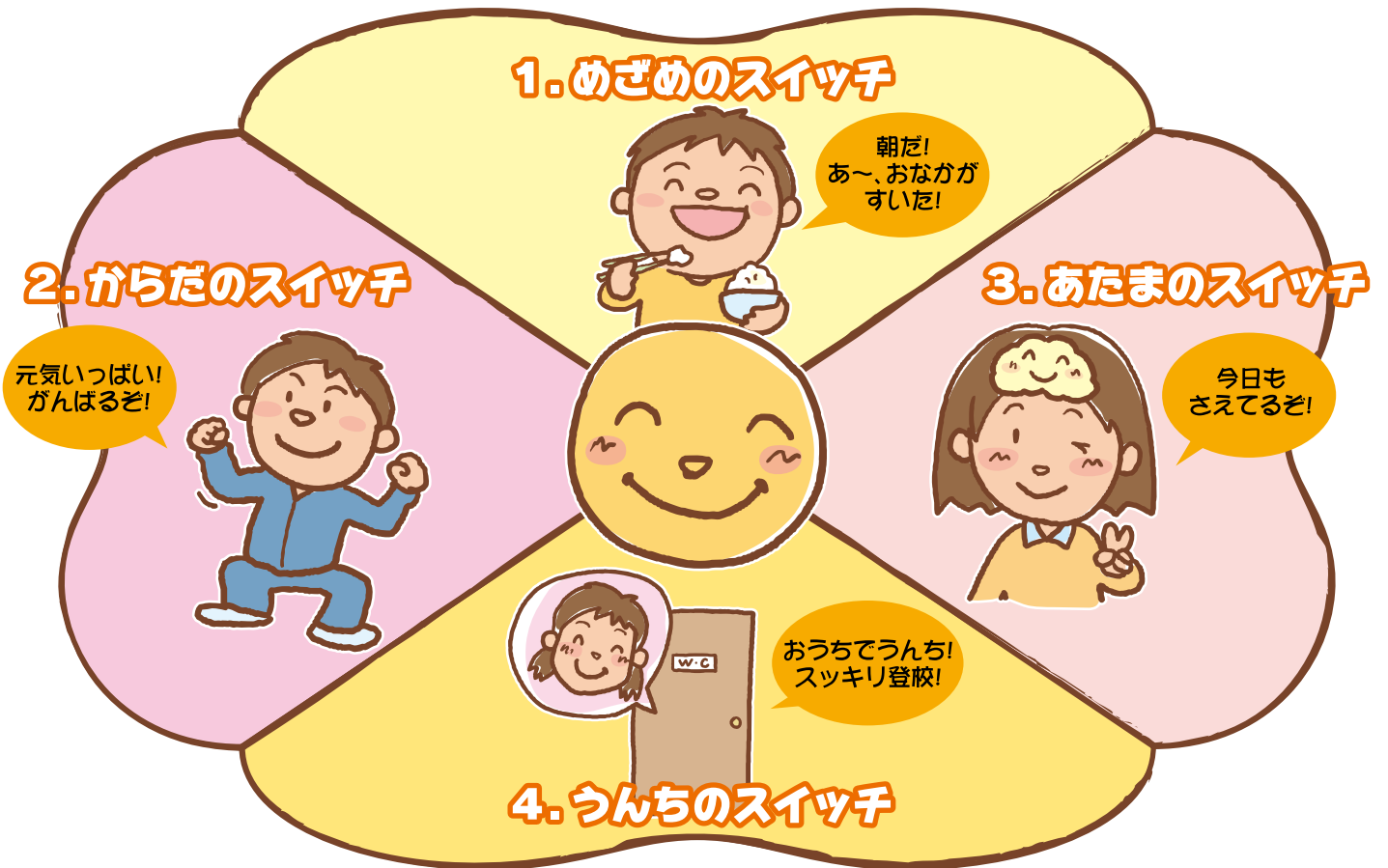
朝ごはんを食べている児童のほうが、学習内容の基礎・基本を確実に身に付けている傾向があります。



平成21年度 全国学力・学習状況調査 小学校第6学年(文部科学省)

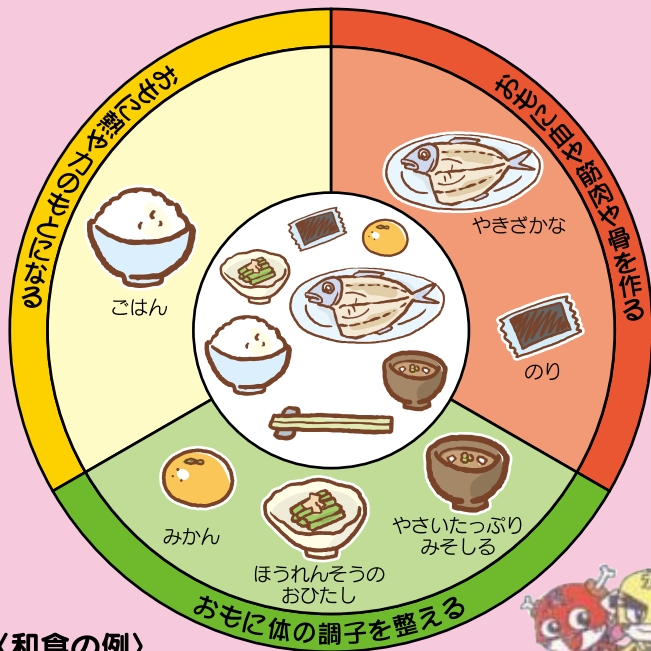
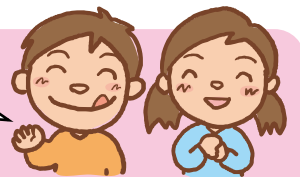
おうちのかたへ

毎日、朝ごはんを食べるリズムができると、身体にいい4つのスイッチが入ります！

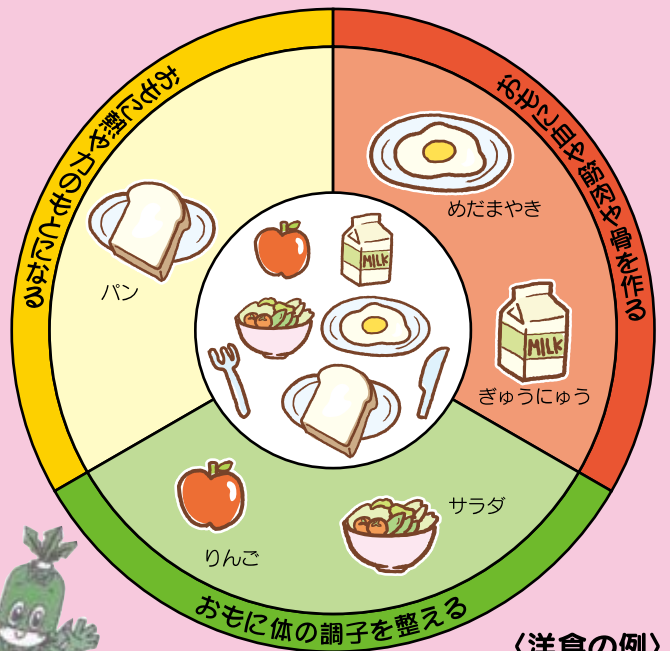


おすすめ朝ごはん!

こんな朝ごはんを一緒に食べたいな!



〈和食の例〉



〈洋食の例〉



姫山栄養レンジャー

朝ごはんを食べると、体と心にいいことがわかってくるよ。

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課

ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>

文部科学省委託事業「平成21年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業」