

スマホ・テレビ・ゲームは時間厳守！

けんこう からだ もくひょう
健康な体づくりの目標

けんこう せいかつ もくひょう
健康な生活をおくるための目標

いまの自分			もくひょう 目標
食事	朝食	1 毎日食べる 2 ほぼ毎日食べる 3 時々食べる 4 まったく食べない	番号を記入
運動	運動時間	1 1日の運動時間を計算	時間 分
睡眠	起床	おきる時刻	時 分
	就寝	ねる時刻	時 分
	睡眠時間	1 1日の睡眠時間を計算	時間 分
テレビ等	テレビ(ゲーム等を含む)の総時間数		時間 分
	スマートフォンの使用時間		時間 分

目標にあったスケジュールを立ててみよう。

[illegible]

18 時

おうちのひとからの応援メッセージ

〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック①」少年写真新聞社〉
 〈出典：「自分手帳 健康 P12」福島県教育委員会 平成27年11月〉

令和〇年〇月〇日

小学校

「大切な朝ごはん」

〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

「早寝早起き朝ごはん」
聞いたことがありますか？

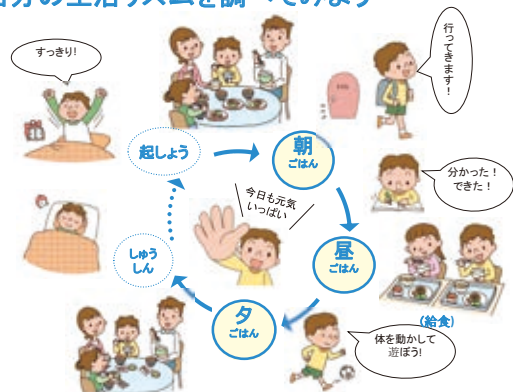
学校の成績が良い人や
スポーツで活躍している人

「早寝早起き朝ごはん」を
実践している人が多い。



〈出典:「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来」文部科学省 平成27年6月〉

自分の生活リズムを調べてみよう



〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活のしかたができています。これを「生活リズム」といいます。あなたの生活リズムはどうなっていますか？

起きる時刻	時	分	
朝ごはんを食べる時間	時	分 ~ 時	分
夕ごはんを食べる時間	時	分 ~ 時	分
ねる時刻	時	分	

〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

1日のスタートは朝ごはんから

あてはまるものに○をつけてみましょう。

- ① 今朝、朝ごはんをしっかりと食べられましたか？
☐ しっかりと食べた ☐ 少し食べた ☐ 食べられなかった
- ② どんな朝ごはんを食べましたか？
☐ ごはん・パンなど ☐ 肉・魚・たまご・大豆のおかず
☐ 野菜のおかず ☐ 汁物(みそしる・スープ)
☐ 果物 ☐ 飲み物
- ③ ①で「食べられなかった」と答えた人) 食べられなかったのはなぜですか？
☐ ねぼろした ☐ 食べたくなかった ☐ いつも食べない
☐ その他

〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

朝ごはんはなぜ大切なのでしょう

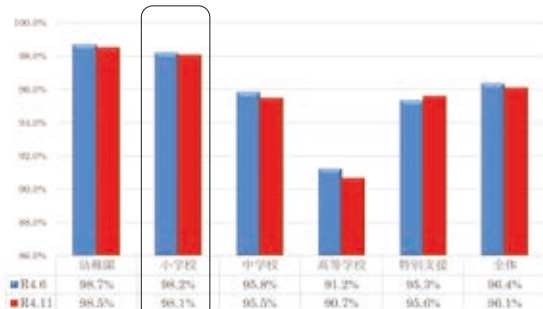
夜、ねむっているときも、わたしたちの心ぞうはずっと動いていて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていた のうや体を目ざめさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

令和4年度 朝食を見直そう週間運動 朝食調査結果

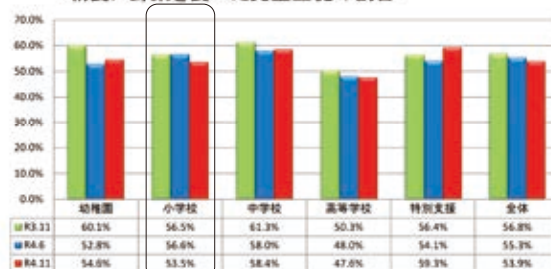


〈引用:「令和4年度朝食を見直そう週間運動結果」福島県教育庁 健康教育課HP〉

令和4年度 朝食を見直そう週間運動 朝食調査結果

【食べ方についてのアンケート】

朝食に野菜を食べた児童生徒の割合

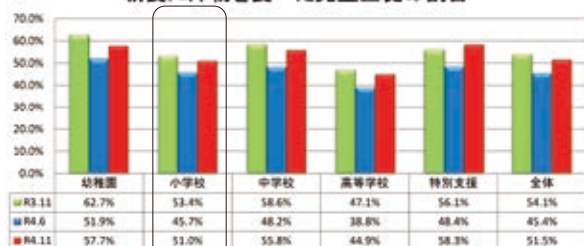


〈引用:「令和4年度朝食を見直そう週間運動結果」福島県教育庁 健康教育課HP〉

令和4年度 朝食を見直そう週間運動 朝食調査結果

【食べ方についてのアンケート】

朝食に汁物を食べた児童生徒の割合



〈引用:「令和4年度朝食を見直そう週間運動結果」福島県教育庁 健康教育課HP〉

【本日の内容】

- 1 食事のリズム
- 2 朝ごはんの役割
- 3 理想の朝ごはん
- 4 まとめ

10

1 食事のリズム



11

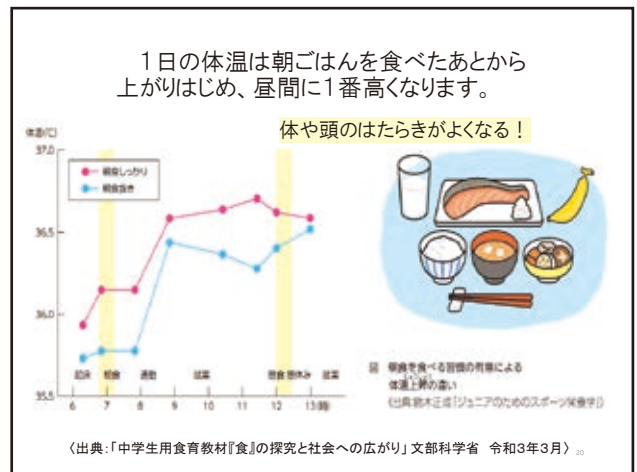
1日3回の食事のリズムを整えましょう

私たちの体には、1日を両端とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを整える大切な役割があります。



〈引用:「自分手帳 食生活 P10」福島県教育委員会 平成27年11月〉

12



③ おなかにスイッチ

朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。
また、野菜の食物繊維は、スムーズに排便を促します。

副菜・汁物

前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

副菜や汁物を食べれば、腸が働く おなかにスイッチが入ります。

〈引用:「自分手帳 食生活P11」 福島県教育委員会 平成27年11月〉²¹

便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が動き出し、排便をうながします。

〈出典:「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉²²

3 理想の朝ごはん

²³

和食の朝ごはんを 食べましょう

〈出典:「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉²⁴

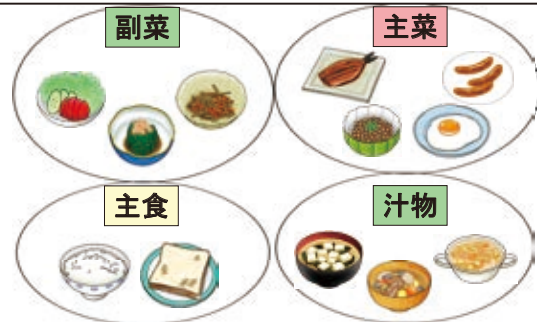
理想の朝ごはんは主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで。



〈出典:「食育教材資料集」奈良県学校給食栄養研究会 平成24年10月〉

25

朝ごはんも 主食・主菜・副菜・汁物を 組み合わせて食べましょう。



※ 主食+主菜+副菜

親子丼、カレーライスなど

26

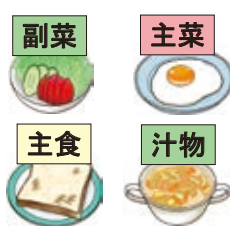
献立の例

(和 食)



主食・・・ ごはん
主菜・・・ 焼き魚
副菜・・・ おひたし
汁物・・・ みそ汁

(洋 食)



主食・・・ 食パン
主菜・・・ 目玉焼き
副菜・・・ サラダ
汁物・・・ スープ

27

給食はバランス食の見本



朝ごはんも給食のように食べましょう

28

朝ごはんをしっかり食べるためには



早起きして、ゆとりをもつ。



夕ごはんを夜おそくに
食べない。



ねる前におかしを食べたり、
夜ふかしをしたりしない。

〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉

29

4 まとめ

○自分の朝食をふりかえり、課題を見つけましょう。

○改善する方法を考えてみましょう。

30