

朝食100%プロジェクト 第1号

朝ごはんを食べよう！

在家小学校 令和2年12月

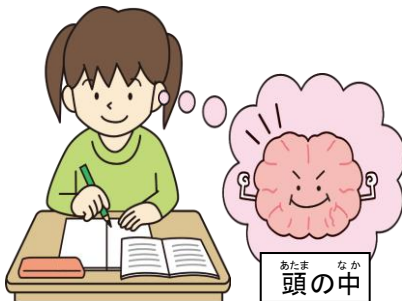
みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、エネルギーが体にたまって元気いっぱいになります。在家小では、「朝食100%プロジェクト」を立ち上げ、全校のみなさんが楽しく朝ごはんを食べられるような企画を用意します。今回は、「朝ごはんのパワー」と「朝食アンケートの結果」「栄養士の先生のおすすめレシピ」を紹介します。



朝ごはんがくれる「5つのパワー」

① 学習パワー

脳のエネルギーとなり、頭の働きがよくなります。



② 元気パワー

体全体を自覚めさせ、元気よく体を動かすことができます。



③ 体温パワー

食べ物を消化吸収することで体温を上げて、脳や体のスイッチが入ります。



④ 体を作るパワー

じょうぶな骨や筋肉をつくことができます。



⑤ うんちパワー

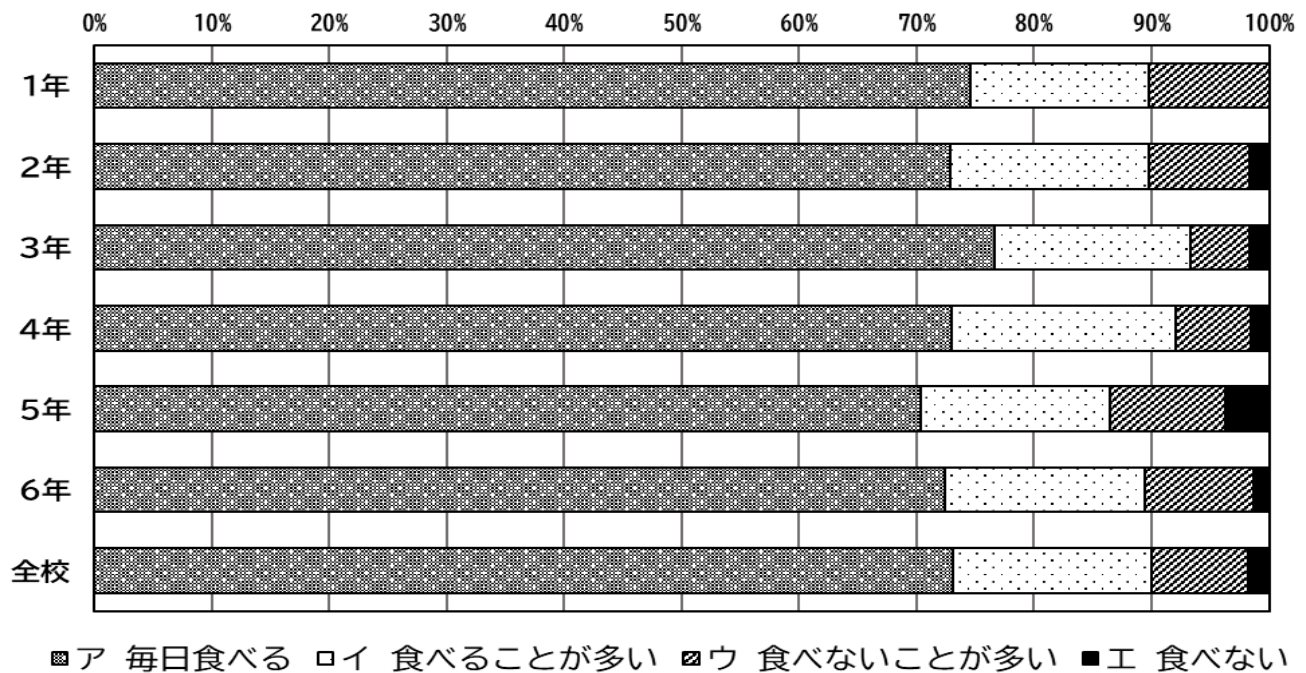
朝うんちが出やすくなり、学校でお腹が痛くなる心配もなくなります。



朝ごはんの大切さが分かりましたか？



朝ごはんをいつも食べますか？（令和2年10月）



どの学年も1割の児童が普段から朝ごはんを食べていないことが分かりました。そこで、在家小学校では、全校の児童が朝ごはんを食べて登校できるように「朝食100%プロジェクト」を立ち上げました。朝ごはんを食べている人も「栄養バランス」を見直してみましよう。

プラス1

+1を考えよう

自分の朝ごはんをふり返り、「**ちょっとがんばればできそうなこと**」を考えてみよう!!

朝ごはんを必ず食べよう。

おかずも食べよう。

しるものを飲んで体を温めよう。

タンパク質(肉・魚・卵)をとってしょうぶな体を作ろう。

野菜を食べてお腹の調子を整えよう。

温かい飲み物を飲もう。

私のがんばることは…
_____です。

※ 裏面に「栄養士の先生のおすすめレシピ」がありますので、ぜひ作ってみてください。