

しっかり 食べよう 朝ごはん

【早寝、早起き、朝ごはん】

朝ごはんを食べて、シャキッとスタート！

早く寝ると、早く起きられるね。

早く起きると、
ゆっくり朝ごはんを食べられるよ。

起きてすぐの脳は、ボーとしてまだ眠っています。



【朝ごはんを食べると…】

眠っていた脳や体が、目ざめる！

脳で使われるエネルギーは
「ぶどう糖」という栄養素です。

朝ごはんを食べて
脳に栄養が届くと、勉強が頭に入るよ。



朝ごはんを食べて
体温が上がると、元気良く動けるよ。

しっかり 朝ごはんを食べて、
元気な毎日にしようね。



見直そう 毎日の食事

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	女性	
身体活動量								身体活動量	
6～9歳	→	1,400 ～ 2,000	4～5 <small>つ</small>	5～6 <small>つ</small>	3～4 <small>つ</small>	2～3 <small>つ</small> (大人は2 <small>つ</small>)	2 <small>つ</small>	←	6～11歳 70歳以上
70歳以上	→	2,200 (±200)	5～7 <small>つ</small>	5～6 <small>つ</small>	3～5 <small>つ</small>	2～3 <small>つ</small> (大人は2 <small>つ</small>)	2 <small>つ</small>	←	12～17歳 18～69歳
10～11歳	→							低い	
12～17歳 18～69歳	→	2,400 ～ 3,000	6～8 <small>つ</small>	6～7 <small>つ</small>	4～6 <small>つ</small>	2～4 <small>つ</small> (大人は2～3 <small>つ</small>)	2～3 <small>つ</small>	←	ふつう以上

身体活動量 低い：1日中座っていることがほとんどという人
ふつう以上：「低い」にあてはまらない人

1日の食事のバランスをコマで表現

あなたの適量は？

性別：_____ 年齢：_____ 歳

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
					
kcal	つ	つ	つ	つ	つ



食事バランス「コマ」を作ろう！

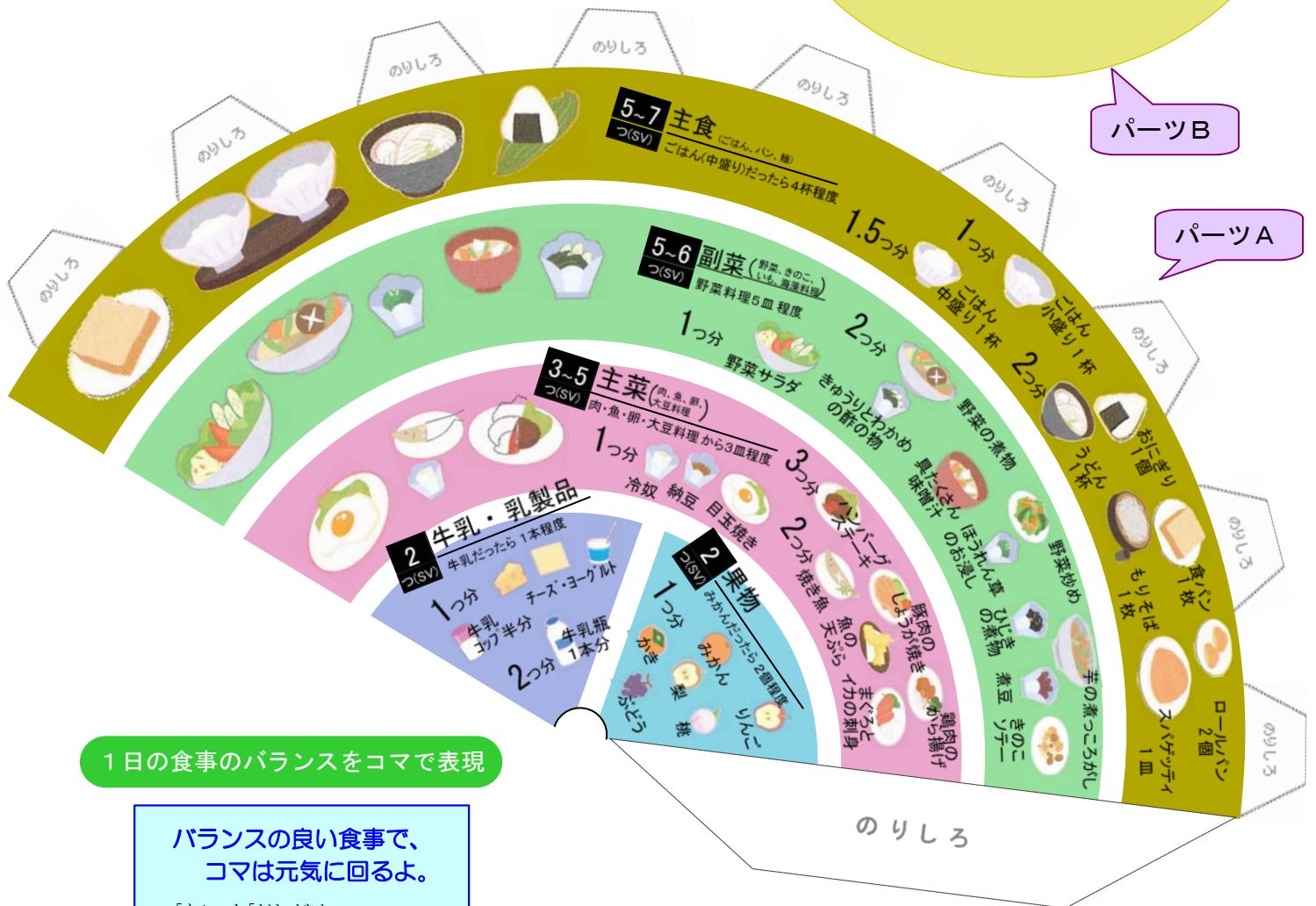
- ①コマのパーツ(A, B)を、線に沿って切り取る。
- ②パーツBの「中心」に、十字の切り込みを入れる。【軸の差込口】
- ③パーツAの「大きいのりしろ」を貼り、円すいのコマを作る。
- ④パーツAの「のりしろ」を中側に折り、パーツB(円)と貼り合わせる。
- ⑤パーツBの中心から、軸【割り箸や竹串】を差し込む。

三浦市食育推進計画



パーツB

パーツA



1日の食事のバランスをコマで表現

バランスの良い食事で、 コマは元気に回るよ。

「なに」を「どれだけ」
食べたらいいかを考えよう。

- ★運動も必要！
コマは運動をすると
回転して安定します。
- ★水分は、コマの軸！
水やお茶などの水分は、
体に欠かせない。
- ★菓子・嗜好飲料は、
コマを回すための
ヒモの役割！
菓子・嗜好飲料は、
楽しく適度にね。



モリモリ 食べよう 朝ごはん



★朝食と学力との相関関係

朝食を毎日食べる児童生徒の方が、
正答率が高い傾向が見られます。

〔平成21年度 全国学力・学習状況調査
調査結果のポイント より〕

三浦市食育推進計画（概要）

三浦市の^{しょくいく}食育

三浦市では、平成22年3月に「三浦市食育推進計画」を策定し、次の目標を定めました。
これら目標の達成には、行政だけでなく地域・学校・家庭が連携した様々な取組みが期待されます。

- 目標1 日常生活の中で、食に関する基礎知識を身につける
- 目標2 三浦市に住み、訪れる人が、三浦市の食にふれる
- 目標3 正しい食生活習慣を身につける
- 目標4 食と環境との関係を理解する

そして、それぞれの成果指標を次のとおり定めました。

- 指標1 教育ファーム体験児童の割合（市内小学校卒業までの体験児童の割合 100%）
- 指標2 市民と来遊者が三浦市の食を楽しむ官民協働イベントの開催数（毎年2回以上）
- 指標3 朝食を毎日食べる児童の割合（90%以上）
- 指標4 廃棄物処理の仕組みを学ぶ児童の割合（市内小学校卒業までの学習児童の割合 100%）