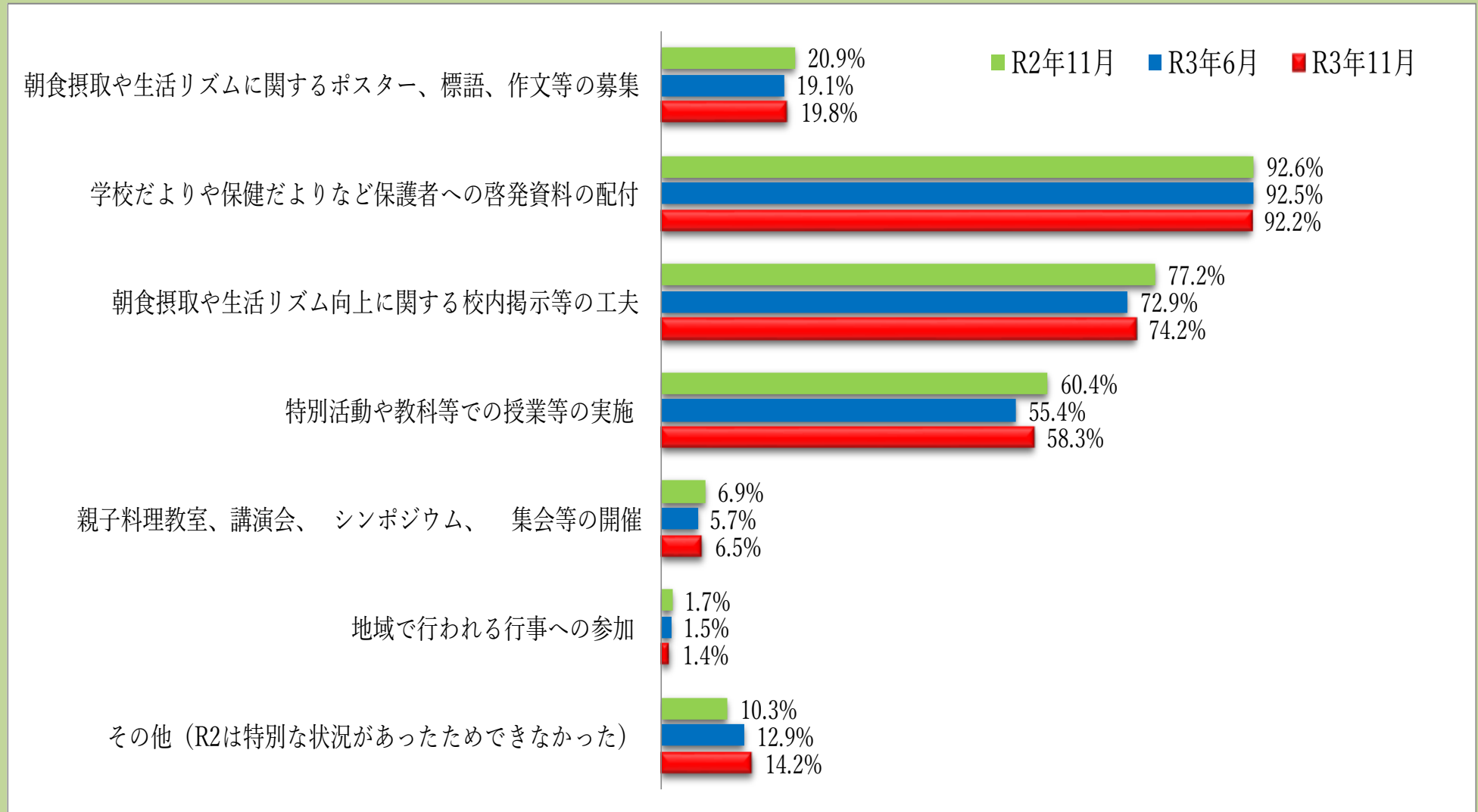


C【学校等における取組内容】



(令和3年11月調査校数860校 複数回答)

【学校等における取組例】

児童給食委員会において作成したポスター



がんばりカード

図1 7名(年少2・年長5)実施はじに。

小堀江幼稚園

組

早寝・早起き・朝ごはん、がんばって!

名前

(5月31日~6月6日の頑張カード)

早寝早起きが大好き

朝ごはんを食べてますか?

日・曜 項目	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
早寝	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
早起き	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
朝ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
朝食に野菜を食べた	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
朝食に汁物を食べた	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
屋食以外に誰かと食事をした回数	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回	<2回(朝と夜) ・1回(朝か夜) ・0回
	※○で囲む	※○で囲む	※○で囲む	※○で囲む	※○で囲む	※○で囲む	※○で囲む



生徒会 保健委員会による朝食週間運動の取組例



授業の様子



お便りの例

ほげんだより

R3. 11. 12
朝食を見直そう週間特別号
平田村立蓬田小学校

ちょうしよく みなお しゅうかん

『朝食を見直そう週間』がはじまります!!

みなさん、今朝は朝ごはんを食べましたか?



11月15日(月)~11月19日(金)の5日間

『朝食を見直そう週間運動』を実施します。

朝ごはんは、**主食**、**主菜**、**副菜**、**汁物**の4つの皿をそろえて食べることで、栄養のバランスがとれると言われています。チェックシートに記入する活動を通して、朝ごはんがバランス良くとれるか振り返ります。



主食・主菜・副菜・汁物の4つの皿をそろえて、バランスのよい朝ごはんを食べられるようにしましょう!

バランスのよい朝ごはんを食べると入る、3つのスイッチ

あたまのスイッチオン!

学力アップにつながるよ!



からだのスイッチオン!

体温があがり、病気に負けない
体になるよ!

おなかのスイッチオン!

胃腸のはたらきがよくなり、
便秘が改善するよ!



※ 最終日19日(金)には、県の調査で「朝食の摂取率」および「朝食に野菜を食べたか」、「汁物を食べたか」、「昼食以外に誰かと食事をしたか」を調べます。

朝ごはんのびっぴり やいばとれる! かんたんスープ

ステップ1 インスタントみそ汁やインスタントスープを活用する。

材料 インスタントみそ汁やインスタントスープなどお好みのもの
作り方 お湯やカップにスープの素をいれて、お湯を注ぐ。

ステップ2 お湯で割るだけ 即席スープ

ONPSEI	ONSAIWAJIKAWAYU	ONMAYILUKU	ONLACON&OISUTA	作り方
かつお節(即席) 小さい みそ 小さい~2 乾物(わかめ、とろろこんぶ ごまなど) 適量	しょうゆ 小さい~2 ザーサイ 10g 乾燥わかめ 少々	ゆかり 小さい もつ 1本 カワラ大根 少々	コン水 大さい2 オイスターソース 大さい1/2~1 カレー粉、ごま油 各少々	器に食材をいれたら、お湯(200ml)を注ぐ。

ステップ3 電子レンジでチン! 鍋と火を使わないスープ 2品

豆腐のみそ汁	作り方
材料(1人分) 水 150ml かつおぶし 大さい1 細切りこんぶ 小さい1 乾燥わかめ 小さい1/2 豆腐 小さいパック1/2丁 みそ 小さい1~2	①耐熱容器にみそを入れて、水を加え混ぜる。 ②豆腐をさいの目に切る。 ③①のみそを溶いた耐熱容器に豆腐を入れる。 ④③に、かつおぶし、わかめを入れ、細切りこんぶをハサミで切って加え混ぜる。 ⑤④にラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。

ミネストローネ	作り方
材料(1人分) にんじん(1cmの角切り) 20g じゃがいも(1cmの角切り) 20g 玉ねぎ(あらみじん切り) 20g ソーセージ(1cmの輪切り) 2本 トマトジュース(無塩) 100ml 水 100ml 塩 少々 オリーブオイル 小さい2 パセリ お好みで	① にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ソーセージを切る。 ② 耐熱容器にソーセージ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。 ③ ①に水、トマトジュースを加え、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分加熱し、お好みでパセリをふる。

ステップ4 具だくさんのスープにして、栄養価アップ!

温かいスープは、体の目覚めをスムーズしてくれます。また、寝ている間に失った水分やミネラル(無機質)をしっかり補うことができます。さらに、水分を摂取することで腸が動き始め、便秘の予防にもなります。汁もの中に野菜やきのこなどを3~4品入れ、具だくさんすることで、昼の食べ物(野菜やきのこ)がしっかりとれ、栄養価がアップします。

※調味料等はお好みで調整してください。

参考文献

「一日がしあわせになる朝ごはん」料理 小田真規子 文 大野正人 文響社
「こどもクッキングはじめてハイブル」 祐成二葉著 株式会社小学館