

夏休み中の朝ごはんチェックより

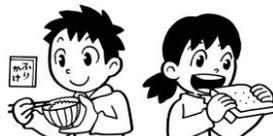
4年生以上に生活点検「しっかり食べよう朝ごはん」をしました。

休みの日になると朝食を食べていない人が多くなるということで、意識することを目的としました。一日は朝ごはんから始まります。赤黄緑の食べ物をバランスよく食べているかをチェックしました。



◇赤黄緑、どの色もそろった朝ごはんの日数(42日中) 1人 平均19日

- ほとんどの人が、毎日、朝ごはんを食べていました。
- 1番よく食べていた色は、黄の「エネルギーになる食べ物」でした。内容を書いていた人の中では、「ごはん」「パン」が多くありました。
- 次に多かったのは赤の「体をつくる食べ物」でした。たまご・魚・肉・チーズ・ソーセージ・納豆・とうふを食べているが多くいました。
- 3色のうち、緑の「体の調子を整える食べ物」をとっている人が少ないのが気になりました。毎日、食べている人とまったく食べていない人の差がありました。
- 朝食を食べている人の中には、その内容が「黄の食べ物だけ(ごはんだけ、パンだけ)」の人も多くいました。



あなたは、ごはん派？ パン派？



朝ごはんはなぜ大切な？

夜、ねむっているときも、私たちの心臓はずっと動いています。呼吸もしています。そのため、朝、起きたときの体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目覚めさせ、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。



「主食だけ」の朝食になっていませんか？

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、卵や野菜料理などいろいろな種類の食品を食べることが大切です。