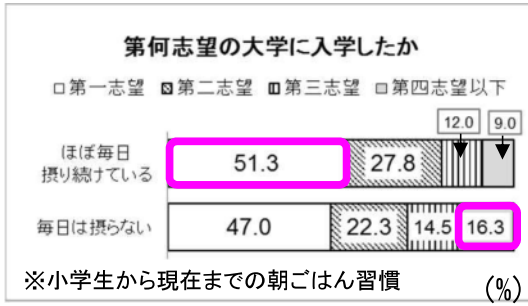
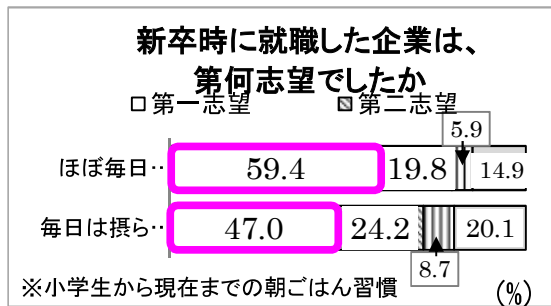


バランスのよい朝ごはんを毎日食べよう

バランスのよい朝ごはんを食べる習慣は、未来の自分へのプレゼント

朝ごはんの大切さや役割については、これまでもいろいろ学んできました。ここでは朝ごはんを食べる習慣の良さについて、「朝ごはんに関する意識と実態調査」結果の一部をご紹介します。

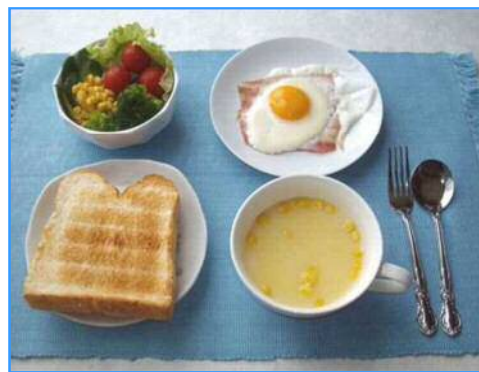
朝ごはんを食べるだけで全てがよい結果につながるわけではありません。しかし、「朝ごはんを食べることで規則正しい生活が実践でき、朝時間の有効活用につながる。それが就職活動や進学にプラスに影響していると推測することができる。」という結果が調査から得られたそうです。



国立大学法人東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室 2009年11月実施
大学生400名・ビジネスマン500名を対象とした「朝ごはんに関する意識と実態調査」



脳が働く、身体が動く、主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはん



これなら、自分でも作ることができる朝ごはんだね。



学んだことを、生かして食べよう 朝ごはん



学年が上がるにつれ、食生活についていろいろ学んで、ステップアップしてきたね。

中学生 生活の中で食事が果たす役割の重要性が分かった。1日分の献立を立てた。成長期に必要な栄養素について学んだ。

6年生 身近な食品でおかずを作った。主食、汁物、おかずをそろえて1食分の献立を立てた。五大栄養素と食品の3つの働きを学んだ。

5年生 ごはんのみそ汁を作ることができるようになった。卵や野菜を使った調理をした。

4年生 健康には栄養、運動、休養・睡眠が必要なことを学んだ。

3年生 早寝・早起き・朝ごはんの大切さが分かった。

2年生 野菜を栽培したり、いろいろな食べ物の名前が分かるようになったりした。

1年生 正しい食器の並べ方を覚えた。友だちと仲良く楽しく食事をするようになった。

