



朝ごはんを食べよう



1日のリズムは、早寝・早起き・朝ごはんから始まります。
いきいきとした1日を過ごすためにも、まず、朝ごはんを食べましょう。



栄養バランスのよい朝ごはんの基本の形 3つのお皿をそろえよう



「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、バランスのよい朝ごはんになります。

朝ごはんの基本の形



主食

ごはん・パン・めん・のなかま
エネルギー源になるもの



主菜

肉・魚・卵・豆腐のおかず
体の血や肉になるもの



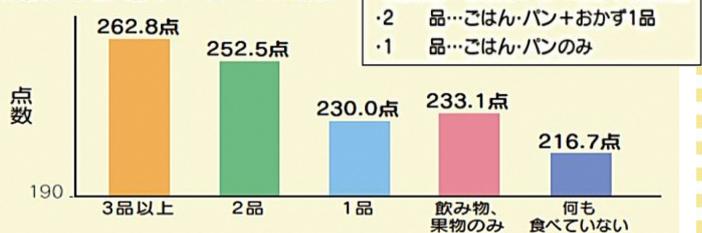
副菜

やさいのおかず
体の調子をととのえるもの

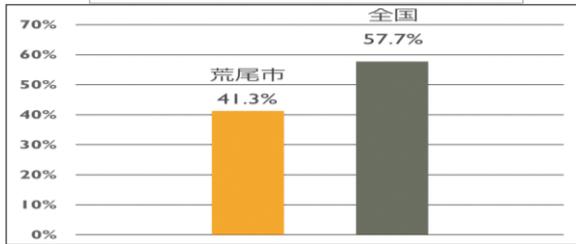


朝ごはんを3品以上食べている子はテストの点数が高い

朝食内容とテストの点数



栄養バランスを考える人の割合



出典：荒尾市：荒尾市まちづくりアンケート令和元年度「栄養バランスを考えて食べる人の割合」
全国：内閣府「食育に関する意識調査」（平成27年10月）「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」

【対象：小学生】 4教科 400点満点 熊本県教育委員会
平成17年度調査 基礎調査と学力調査の相関

おやこで作ろう♪朝ごはん♪ ピザトースト



具材は
前日に準備しておく
と朝から楽ですよ

材料 1人分

- 食パン 6枚切り 1枚
- ケチャップ 大さじ1
- ピザ用チーズ 20g
- ミックスベジタブル 大さじ2
- ピーマン 輪切り2枚

作り方

- 食パンの片側にケチャップをぬる。
- ミックスベジタブルをのせ、ピザ用チーズをちらし、ピーマンの輪切りをのせる。
- オーブントースターで5~6分焼き、半分に切って、できあがり！

食事 バランス 教室



厚生労働省作成

親子で楽しく学べる特設Webコンテンツ
「食事バランス教室」

はじめて料理に挑戦する子どもでも、おうちで簡単に作れる野菜料理の作り方を動画で紹介しています。

荒尾市食生活改善推進員協議会で毎年実施している「おやこ料理教室」ですが、今年度は新型コロナウイルスの影響で実施できていません。

動画を参考に、家族で料理をしてみませんか？

URL: <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/cooking> (「食事バランス教室」で検索) (スマートライフプロジェクト公式サイト内)

地域安心安全情報共有システム

愛情ねっと

パソコン <http://ai-jo.net/>

携帯電話 <http://ai-jo.net/Community/mobile/>

携帯電話用QRコード



防災、防犯、子育て、食育等の行政情報をメールで配信しています。
登録をお願いします。

作成：荒尾市食生活改善推進員