



子どもの生活習慣を見直しましょう

「生活リズム向上のために」やっていますか？やってみましょう！

毎日

- ほぼ同じ時刻に就寝・起床しています。
- 一日三度の食事をきちんととっています。
- 元気よく体を動かします。
- 明るく笑顔であいさつをします。



朝は

- 早起きして、余裕をもって一日をスタートします。
- お互いに元気よくあいさつをします。
- 協力して朝ごはんの準備をします。
- バランスのよい朝ごはんを食べます。



夜は

- 早い時刻に就寝します。
- 睡眠をしっかりととります。
- 夜食はとりません。または消化によいものを適量だけとります。



まずは早起き！朝日を浴びよう！



子どもの健康をつくる食生活のポイント

1 家族そろって朝ごはんを食べましたか？

2 主食を食べましたか？ ごはん パン めん

3 たんぱく質はとりましたか？ 牛乳 たまご 大豆 さかな にく とうふ

4 食物繊維を食べましたか？ くだもの 野菜 いも

5 ミネラルもとりましたか？ こざかな かい かいそう

6 うす味を心がけていますか？

減塩のヒント

- ・かける前にまず味見！
- ・香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう！
- ・だしの旨みを感じてみよう！
- ・野菜、果物を上手に取り入れましょう！

ちべるたんと一緒に
お塩のとりかたチェック



静岡県 健康増進課

7 主食3:野菜2:魚肉1の割合で食べていますか？



8 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？

静岡県教育委員会

〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9番6号 TEL.054-221-3176 FAX.054-273-6456

この印刷物の出版にあたっては、はごろも教育研究奨励会の助成を受けています。



朝ごはん食べていますか？



体のリズムを整えよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。毎朝、決まった時刻に朝ごはんを食べ、体のリズムを整えましょう。

朝ごはんを食べると、やる気と集中力が上がり、元気に活動することができます。

やる気と集中力を高めよう

脳にエネルギーを補給しよう

朝ごはんを食べないと脳は、栄養不足になってしまいます。

学校名	学校	年	組	氏名
-----	----	---	---	----

毎日の朝ごはんを記録しよう

- 朝ごはんを食べた日は、○に色をぬりましょう。
- 3つの基礎食品群の図を見ながら、「朝ごはんの内容」にあわせて色をぬりましょう。

第1期



- 朝ごはんのめあて (例) 2色はそろえて食べる

- 朝ごはんチェック表 ○に色をぬりましょう

月日と曜日		月	火	水	木	金
		月	火	水	木	金
朝ごはんについて		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝ごはんを食べました		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝ごはんの内容	黄色の食品 ごはん・パン・めんなど おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	赤色の食品 肉・魚・たまごなど おもに血や肉となり、 体をつくるもとになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	緑色の食品 野菜・くだものなど おもに体の調子を整え、 病気をしないようにする食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他 (例) 朝の気分を書きましょう						

※土日の朝ごはんについても自分でチェックしてみましょう。

こんな朝ごはんは、いかがですか？

ごはん

- ごはん
- 焼きししゃも(めざし)
- 具だくさんのみそ汁
- 五目豆(なっとう)

パン

- ピザトースト
- 牛乳
- サラダ (野菜・ハム・たまご)

めん

- スープスパゲティ (スパゲティ・野菜・ウインナー)
- ヨーグルト

3つの基礎食品群

文部科学省 食生活学習教材(小学校高学年用より)

第2期



- 朝ごはんのめあて (例) 3色そろった朝ごはんを食べる

- 朝ごはんチェック表 ○に色をぬりましょう

月日と曜日		月	火	水	木	金
		月	火	水	木	金
朝ごはんについて		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝ごはんを食べました		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝ごはんの内容	黄色の食品 ごはん・パン・めんなど おもにエネルギーとなり、 体を動かすもとになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	赤色の食品 肉・魚・たまごなど おもに血や肉となり、 体をつくるもとになる食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	緑色の食品 野菜・くだものなど おもに体の調子を整え、 病気をしないようにする食品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
その他 (例) 朝の気分を書きましょう						

※土日の朝ごはんについても自分でチェックしてみましょう。

第1期 朝ごはんチェックの結果を記入しましょう

1週間に何日、朝ごはんを食べましたか？	日
3色の食品をすべて食べた日は何日ありましたか？	日
めあての反省 朝ごはんのとりかたについて、 これから気をつけることを 書きましょう	

保護者から

朝ごはんは
1日の
元気のもと

毎日
きちんと
食べる

第2期 朝ごはんチェックの結果を記入しましょう

1週間に何日、朝ごはんを食べましたか？	日
3色の食品をすべて食べた日は何日ありましたか？	日
めあての反省 朝ごはんのとりかたについて、 これから気をつけることを 書きましょう	

保護者から