

朝ご飯をしっかりと 食べるために



鮫川村立鮫川小学校

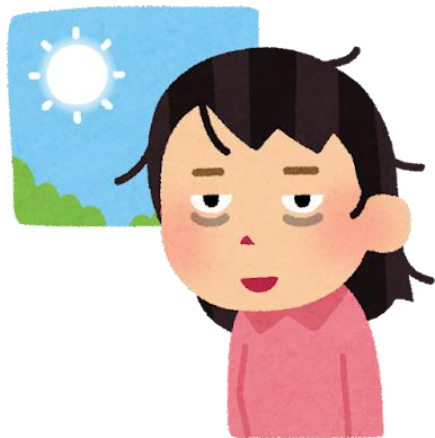
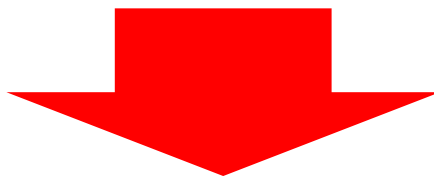
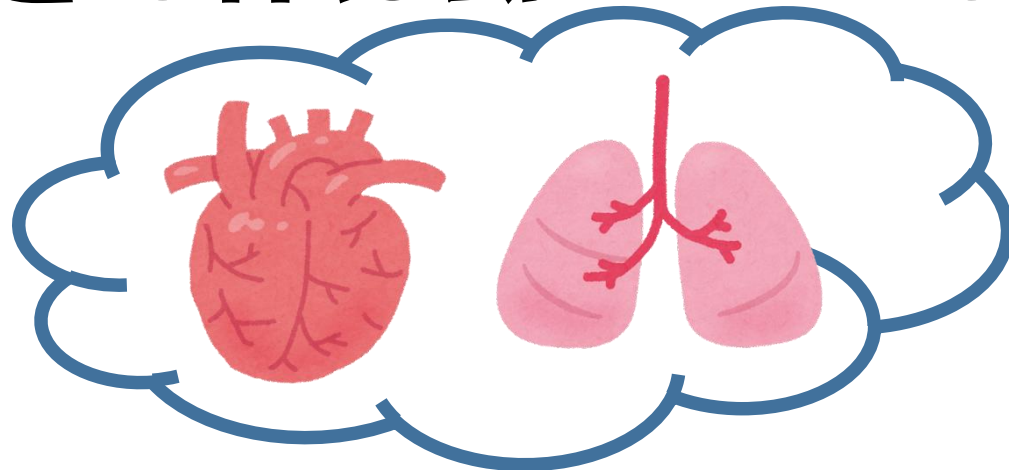
【本日の内容】

- 1 朝ごはんのやくわり
(ふくしゅう)
- 2 朝ご飯をしっかりと食べるために
できること

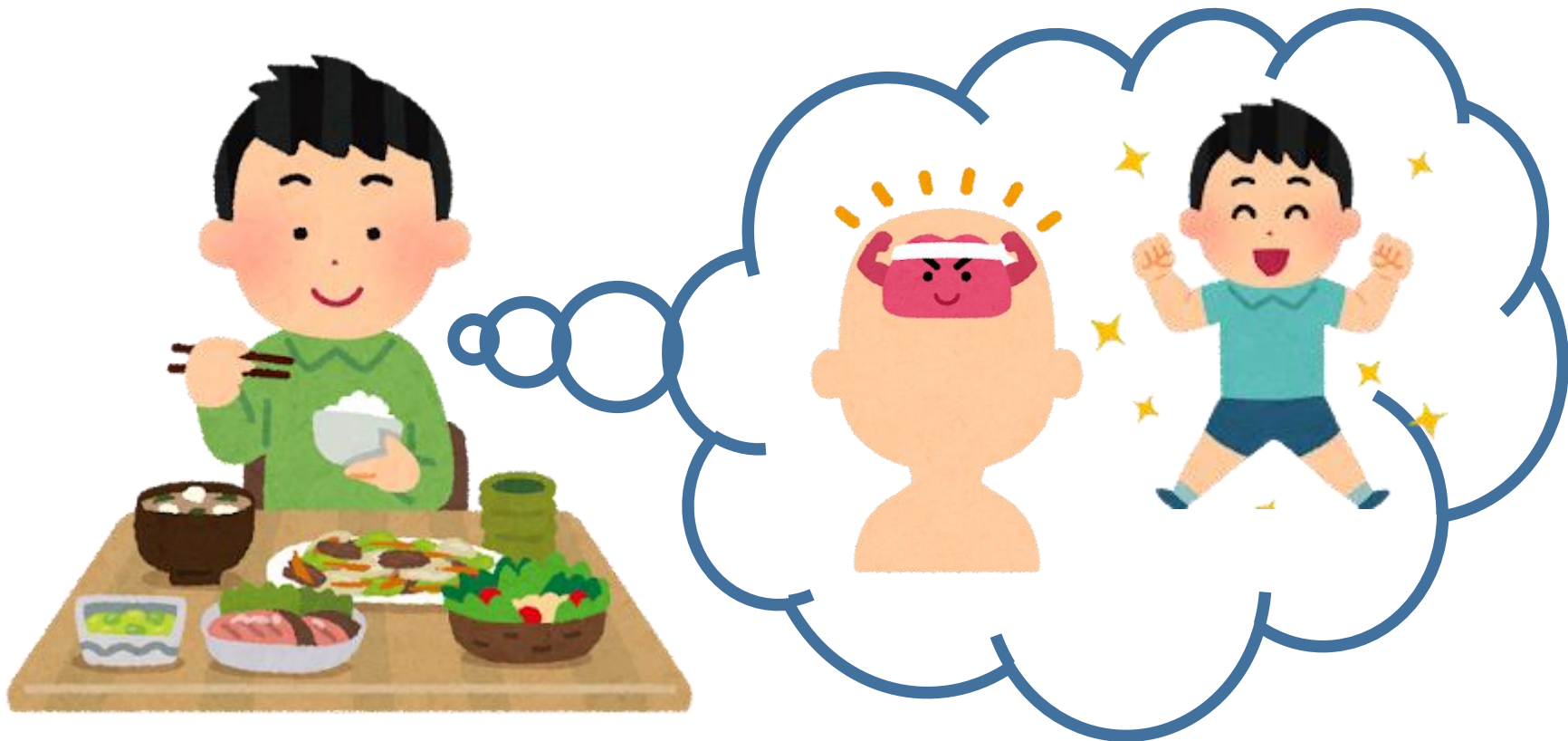
1 朝ごはんのやくわり



ねているときも体は動いている



**朝起きたとき
体のエネルギーが
少なくなっている**



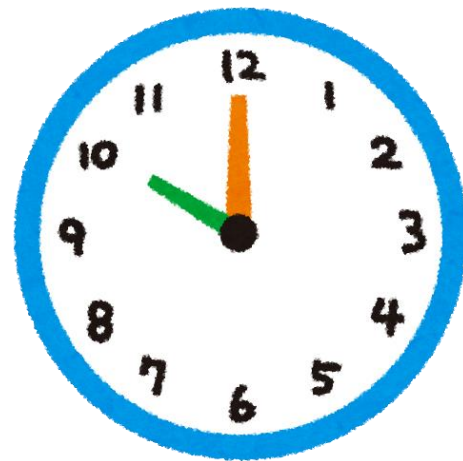
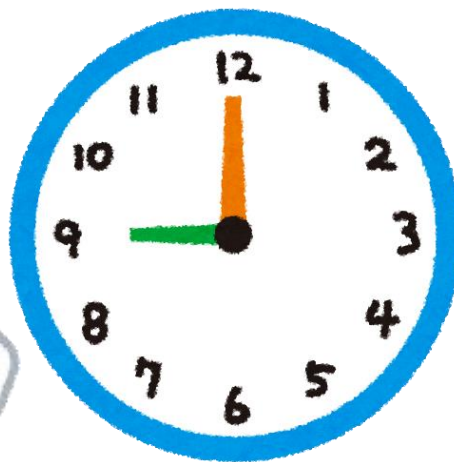
**朝ご飯は、勉強したり運動したりする
ための大切なエネルギーのもと**

2 朝ごはんをしっかり 食べるためにできること

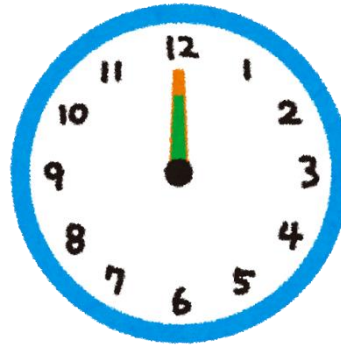


①

はやくねる

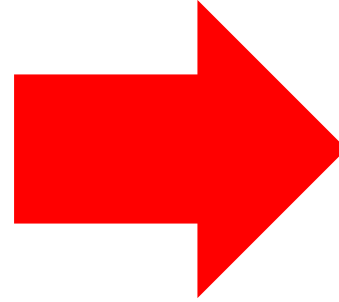


1～3年生：よる9じ
4～6年生：よる10じ



**ねる前に おかしをたべたり
夜ふかしをしたりしない**

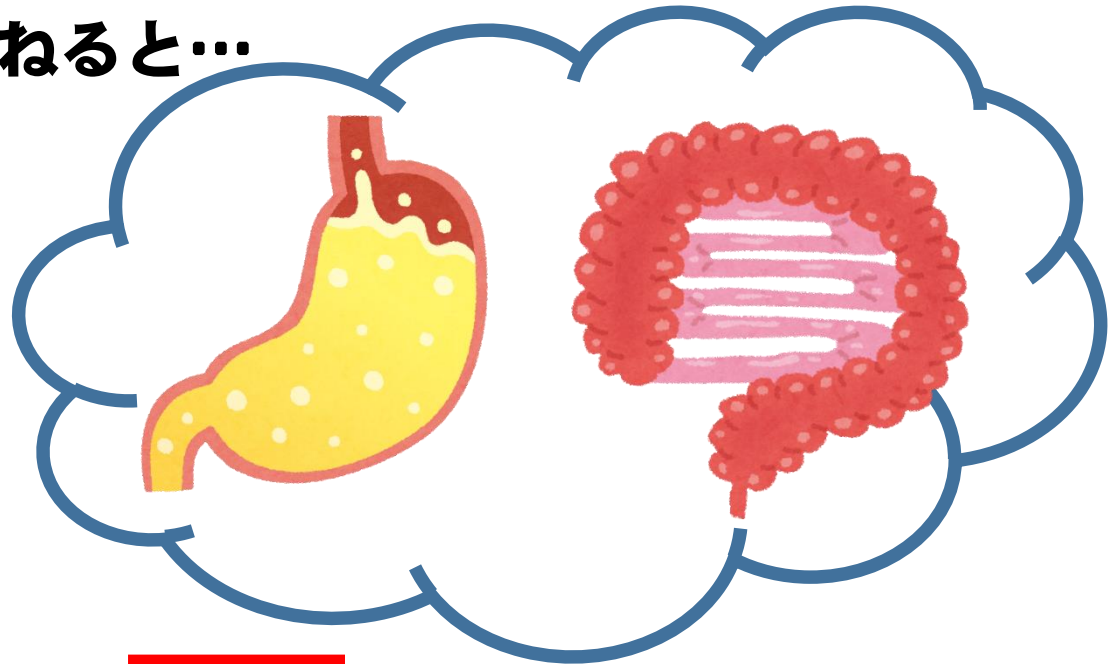
② 夜ごはんは ねる前に 食べない



**ねる 2 じかん前には
たべおわるようにしよう**

〈引用参考文献:文科省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」〉

おなかいっぱいのままねると...

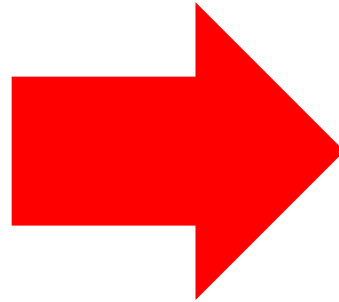


**夜なかに目がさめたり
よくねれなかったりする**



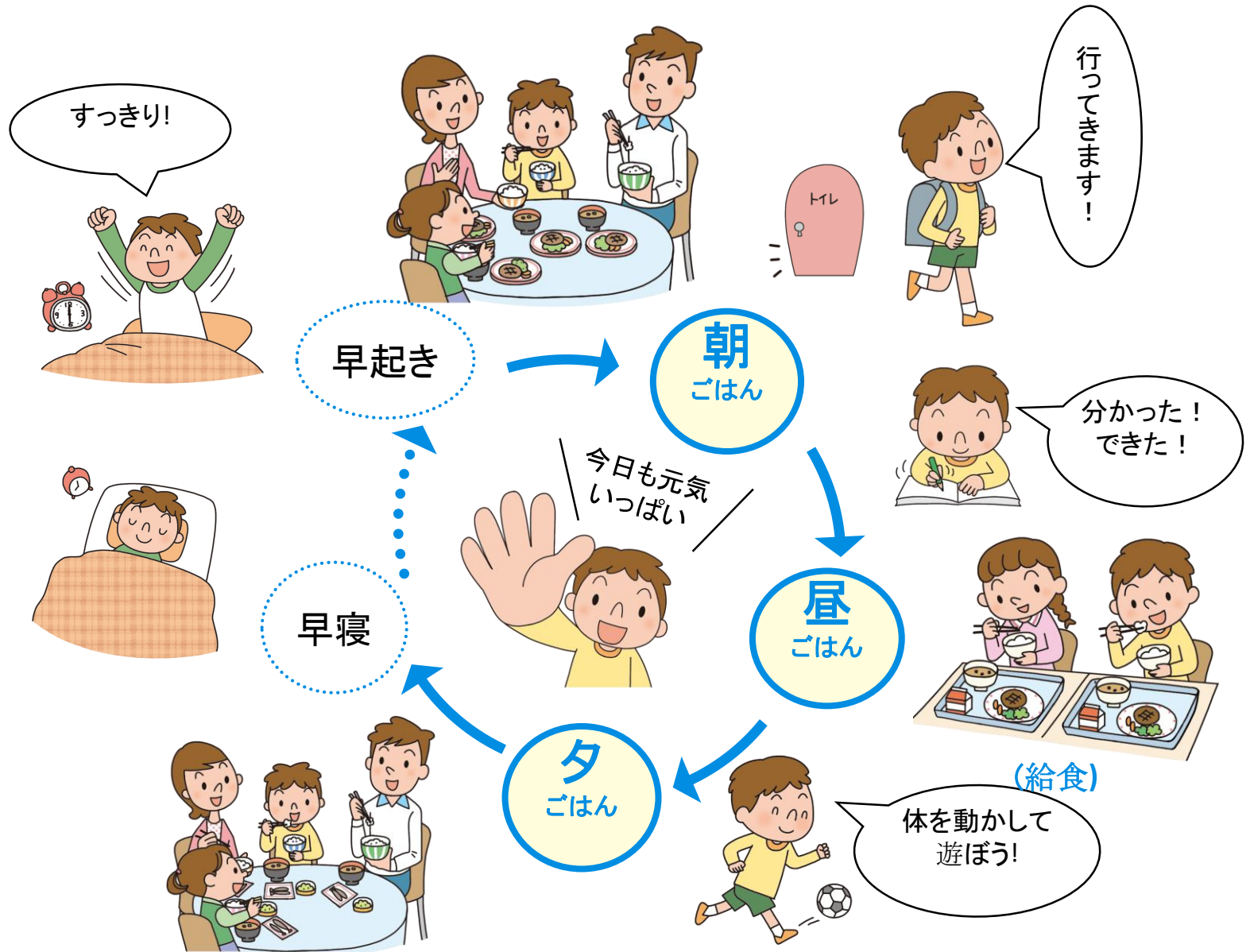
③

はやくおきる



朝ごはんを しっかりたべる
じかんをとりましょう

生活リズムをととのえることが大切



朝食チェックカード 【記入例】

Research

朝食の内容診断

(自分の朝食の内容を振り返って○をつけましょう。)

項目	内容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	<input checked="" type="radio"/>
	主食は、ごはんを食べることが多い。	<input checked="" type="radio"/>
	菓子パンなどを食事がわりに食べることはしない。	<input type="radio"/>
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	<input checked="" type="radio"/>
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	<input type="radio"/>
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	<input type="radio"/>
	副菜は、小鉢1杯くらい食べている。	<input type="radio"/>
汁物	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	<input type="radio"/>
	汁物には、野菜がたっぷり入っている。	<input type="radio"/>

Plan

朝食の改善計画

(お家の人と改善点について考えてみましょう。)

わたしが見直すところは、(朝食に野菜と汁物をとること) です。
改善に向けて、実行できそうな目標をたてよう！
また、朝食づくりで自分にできることはないか考えてみよう！

朝ごはん作りのお手伝いをして、バランスのよい朝ごはんを食べる！

Do

朝食カレンダー

(一段目に決めた目標を書き、できたら○をつけましょう。)

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<目標> バランスよく食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
主食 パンよりお米を食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
主菜 のこさず食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
副菜 のこさず食べる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
汁物 みそ汁をのむ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(食べたものを言ったり、○をつけたりして自分の朝食について再点検しましょう。)

Check

家族でチェック

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。今回の改善計画の良かった点や反省点などを家族で、話し合みましょう。

水曜日は×が多かったですが、前より朝ごはんをとることができたので、続けていきたいです。

食べ方に関するアンケート

- ・朝食に野菜を食べましたか はい いいえ
- ・朝食に汁物を食べましたか はい いいえ
- ・朝食をだれかと食べましたか はい いいえ
- ・夕食をたれかと食べましたか はい いいえ

<Research (リサーチ) : 調査>

いつもの朝ごはんを振り返って
あてはまるところに○をつけます

<Plan (プラン) : 計画する>

おうちの人と「自分の朝ごはんにたり
ないものは何か」を考えて、もくひょう
を立てましょう。

<Do (ドウ) : 行う>

立てたもくひょうを達成できるように、
がんばりましょう。
できたところに「○」をつけましょう。

<Check (チェック) : 確認する>

1週間、もくひょうを立て行って見て、
どうだったのか、おうちの人と反省をし
て、書きましょう。

今日のまとめ

- 朝ごはんは、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
- 朝ごはんをしっかりと食べるために…
 - ① 下学年：9時、上学年：10時にはねる
 - ② 夜ごはんは、ねる2じかん前に食べえる
 - ③ 早くおきて、朝ごはんを食べる時間をつくる

おわり