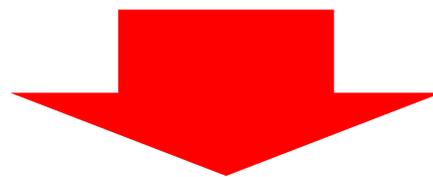
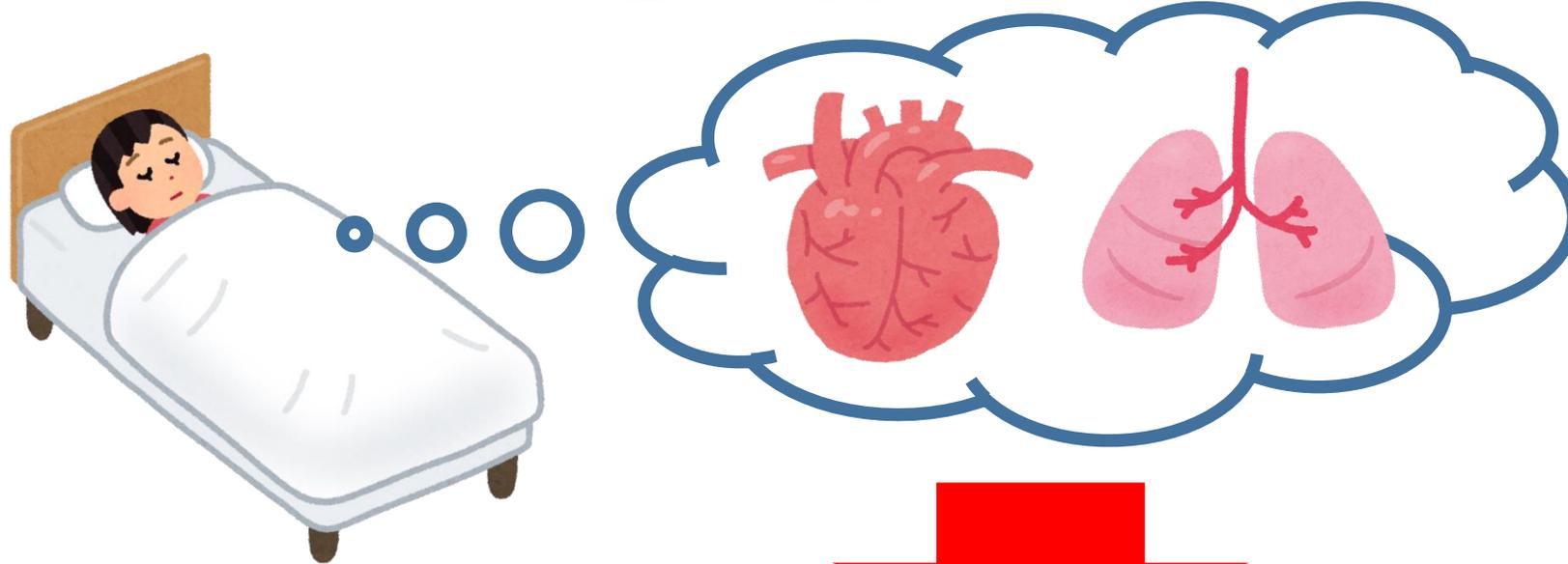


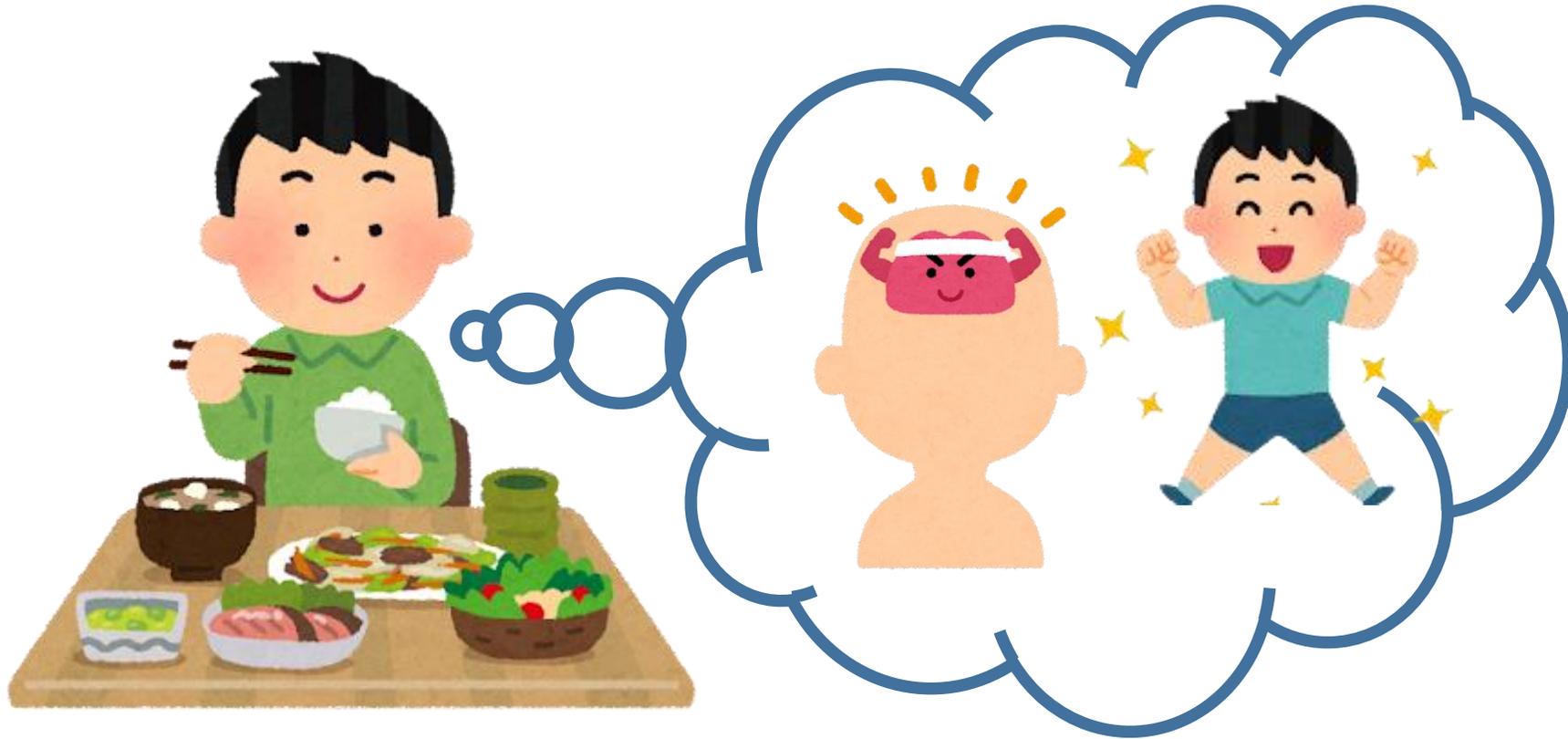
朝ご飯に  
野菜や汁物を食べよう



# 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**

# 給食は、お手本の献立

主 菜

副 菜

牛乳・  
乳製品

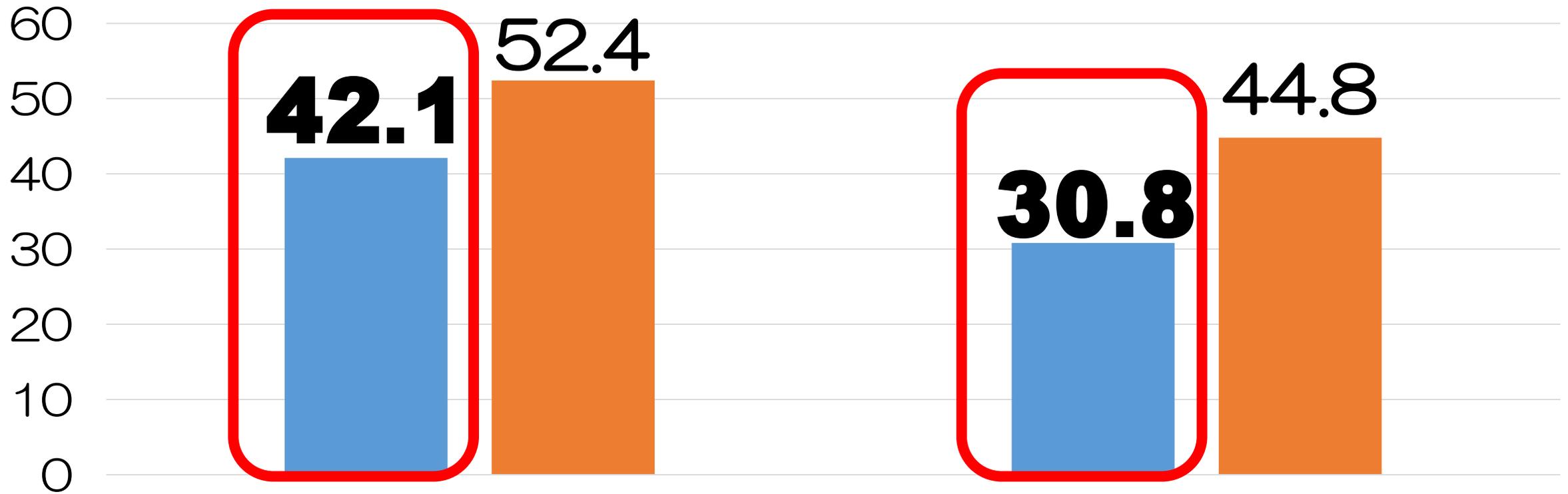
主 食

汁 物

朝ごはんも給食のように食べましょう

# アンケート結果

## 「朝食に〇〇を食べた」割合<6月>

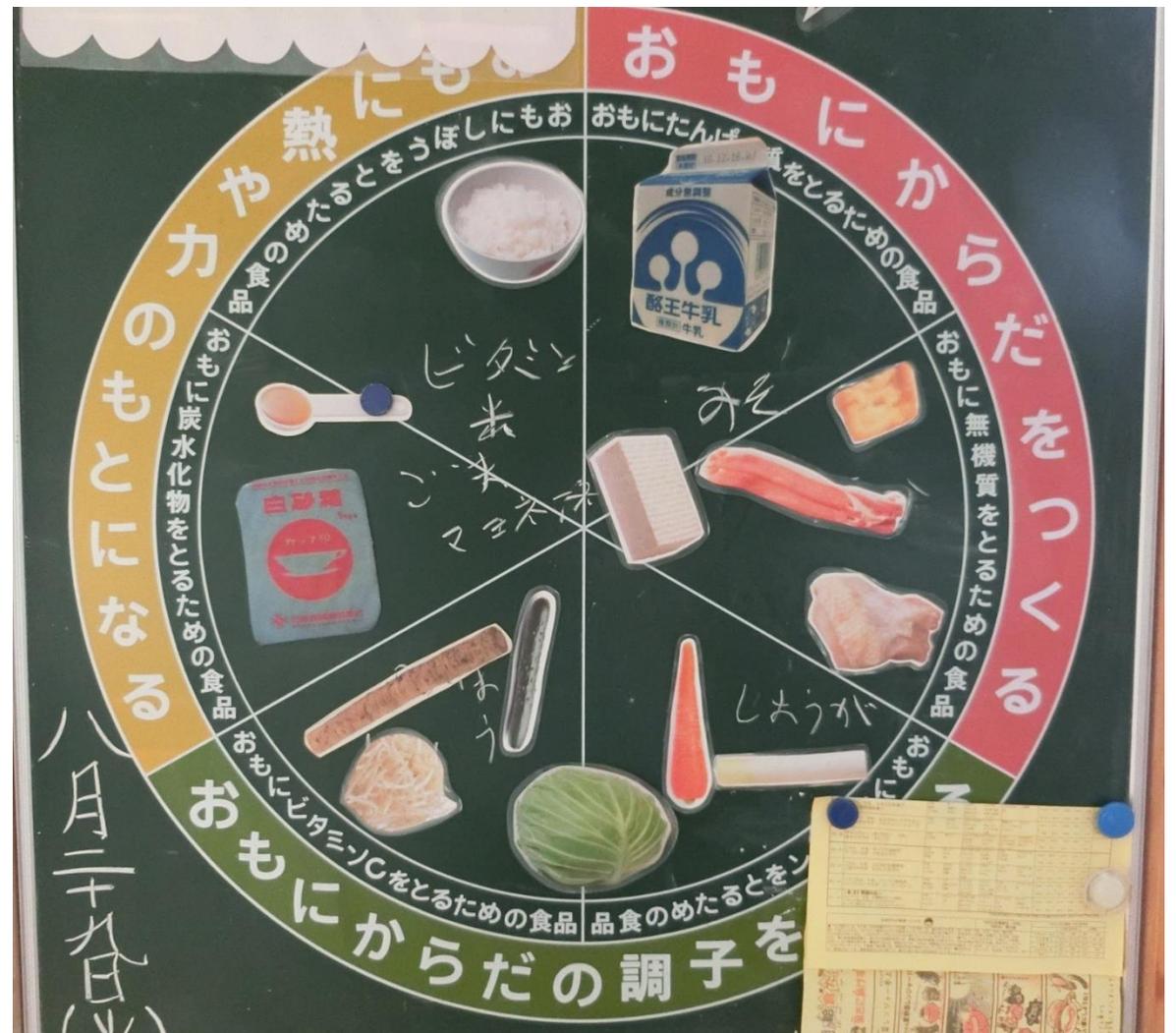
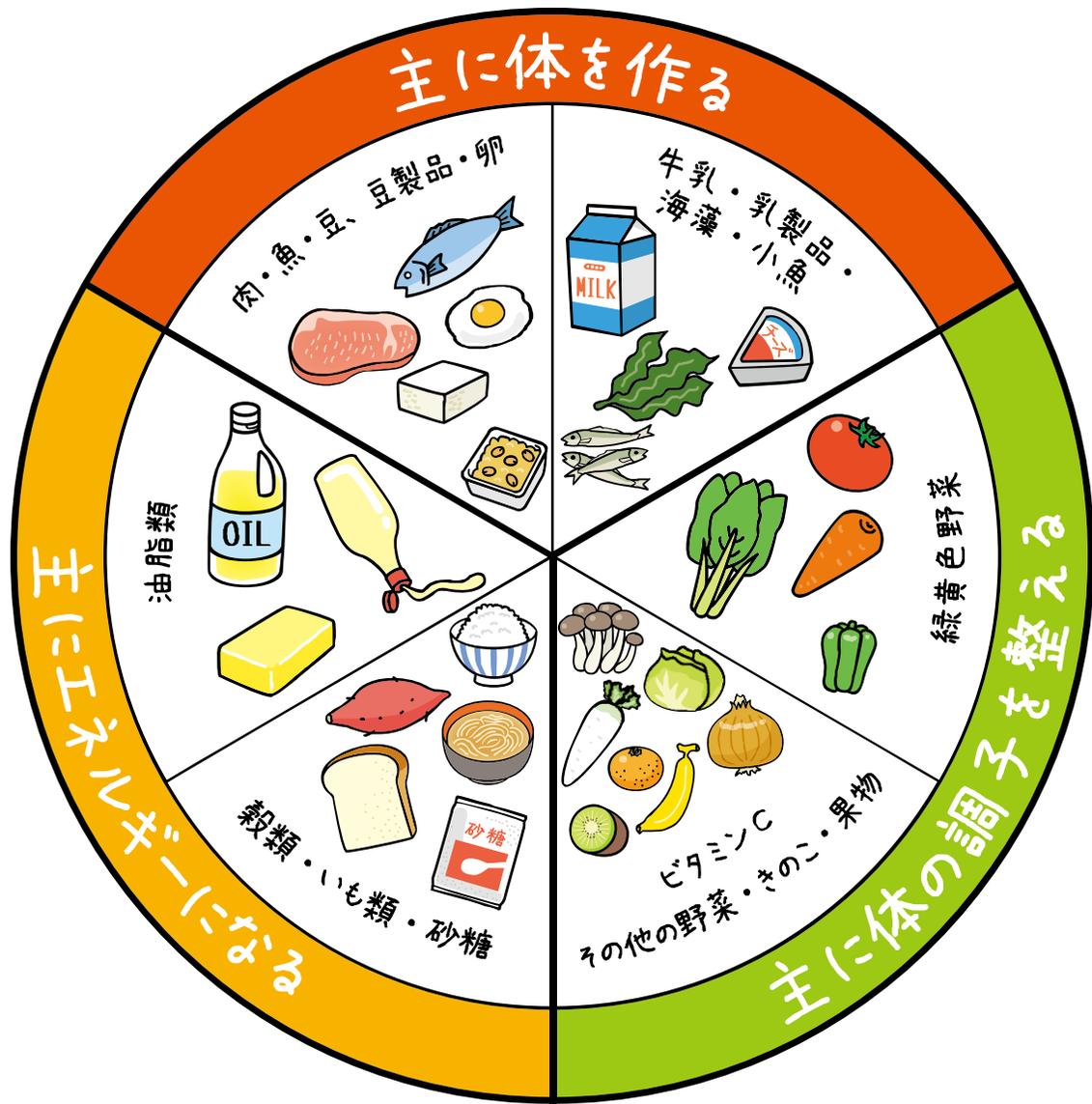


野菜

■ さめがわ小 %

汁物

■ ふくしま県 %



図：「食」の探求と社会への広がり（文部科学省）

# ②は野菜がないよ!

①

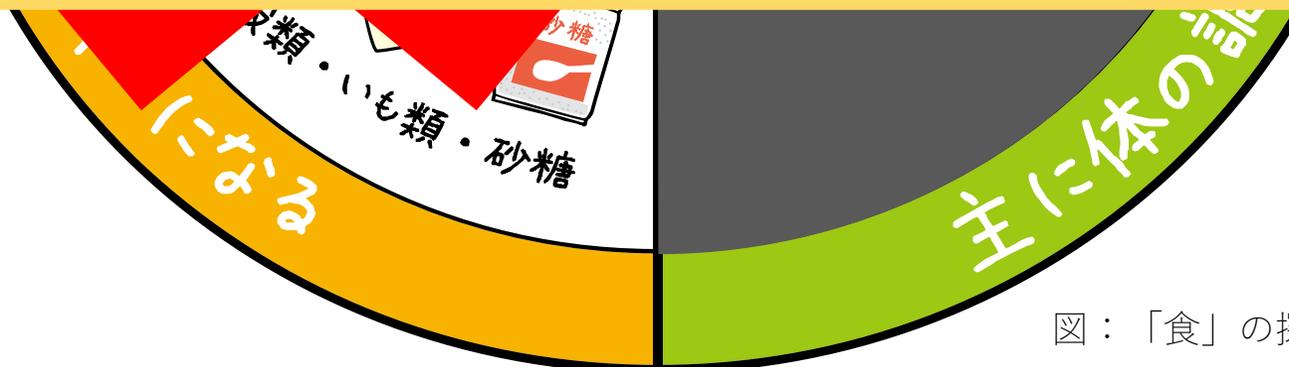


②





**野菜を食べないと主食・主菜の栄養が  
うまく体に吸収されない**



図：「食」の探求と社会への広がり（文部科学省）

# 野菜のはたらき ①

病気やストレスから  
体を守る。



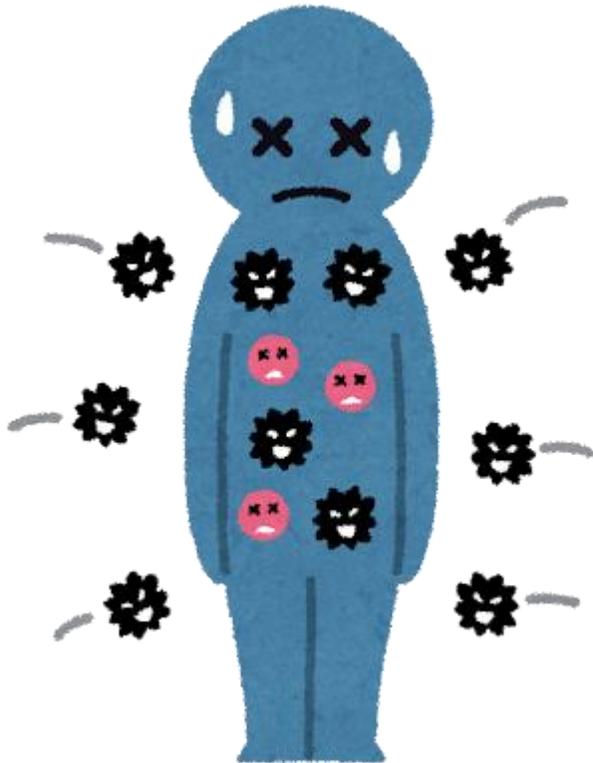
# 野菜のはたらき ②

ちょう  
腸をきれいにして、  
べん ぴ  
便秘をふせぐ。



# 野菜を食べないと...

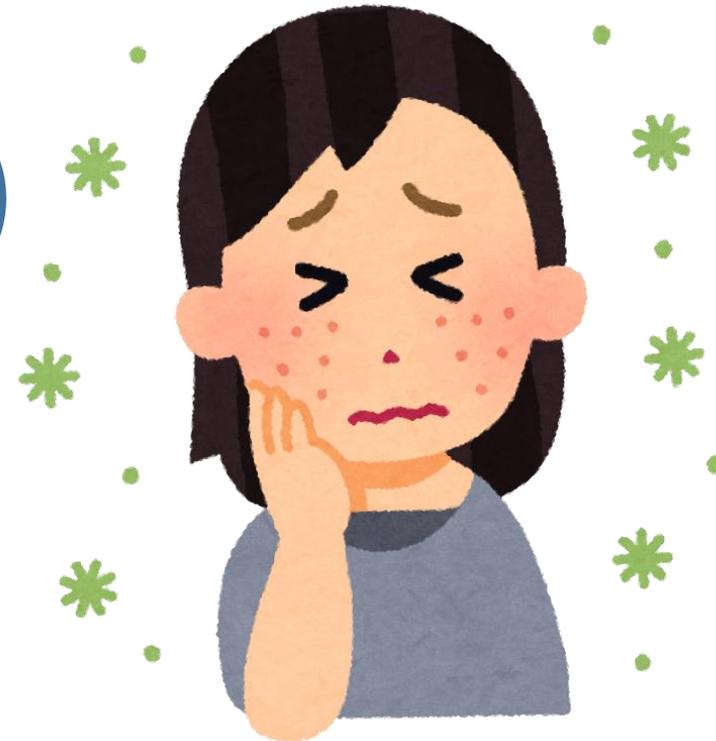
病気やストレスに  
まける



便秘  
うんちが出ない



肌がある



# 一日に食べて欲しい野菜の量は？



**350g**  
**(なま野菜)**

写真：野菜350gを食べる！一目瞭然、見て学ぶ野菜摂取量upのコツ  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201708/6828/> (カゴメ株式会社)

# 1回の食事でとって欲しい野菜の量を副菜にすると…



写真：野菜350gを食べる！一目瞭然、見て学ぶ野菜摂取量upのコツ  
<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201708/6828/> (カゴメ株式会社)

# 野菜を上手にとる方法



写真：野菜350gを食べる！一目瞭然、見て学ぶ野菜摂取量upのコツ  
(カゴメ株式会社)



写真：キューピー3分クッキング



写真：キューピー3分クッキング

スープやみそ汁にする

野菜がきらいな人は…

① 小さくして 一口食べてみよう！



野菜がきらいな人は…

## ② 好きな物といっしょに食べてみよう！



野菜がきらいな人は…

# ③ さいしよに食べよう！



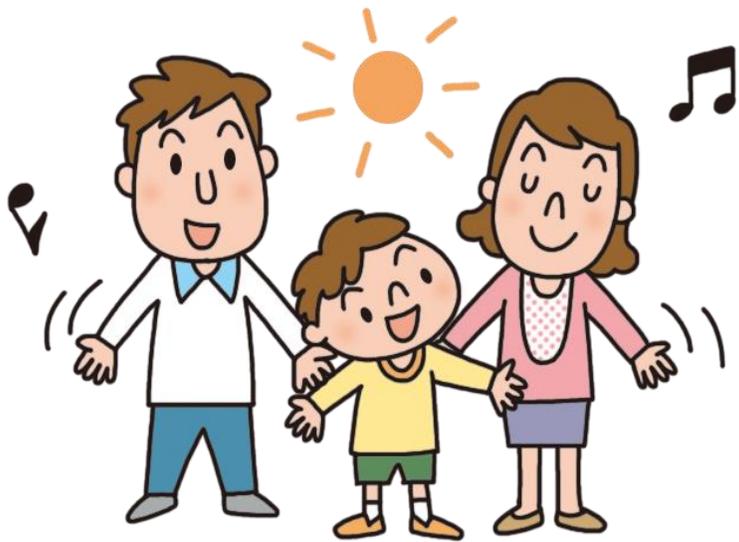
野菜がきれいな人は…

# ④ 美味しいと思って食べてみよう！

おいしい〜♪



# 朝ごはんをしっかり食べるためには



**早起きして  
ゆとりをもつ。**

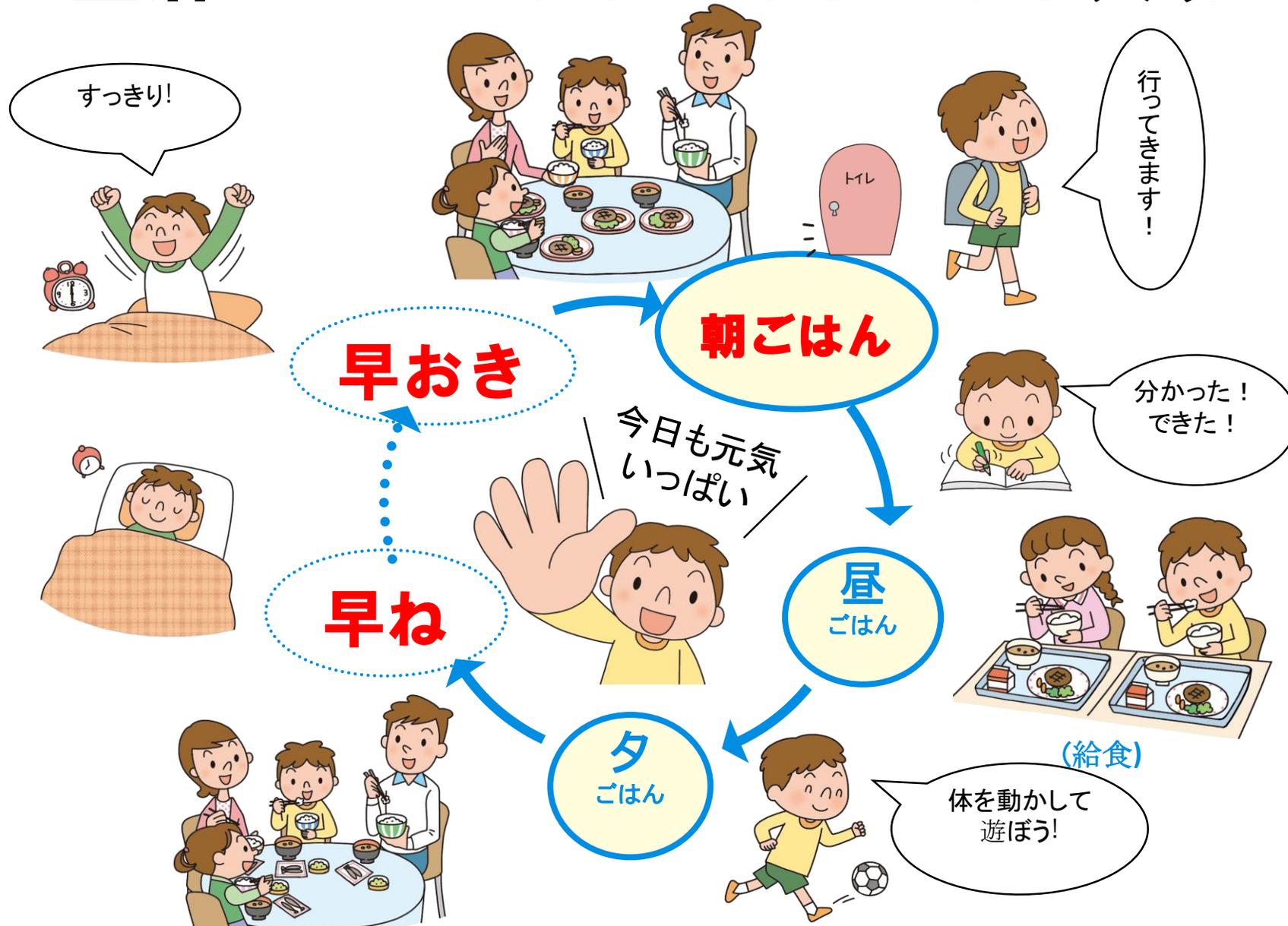


**夕ごはんを夜  
おそくに食べない。**



**ねる前におかしを食べたり  
夜ふかしをしたりしない。**

# 生活リズムをととのえることが大切



〈出典:「小学生用食育教材たのしい食事 つながる食育」文部科学省 平成28年2月〉一部抜粋

## まとめ

- **野菜はからだの調子をととのえてくれる**
- **野菜を汁ものにするると食べやすくなる**
- **「早ね」「早おき」「朝ご飯」が大切**