

朝食を充実させよう！ ステップアップ

慌ただしい朝ですが、「朝、何を食べてくるか」で、午前中のやる気や元気が違ってきます。ほとんどの人が朝食を食べていますから、これからは、朝食の内容にも目を向けたいですね。

主食・汁物・主菜・副菜がそろった朝食は、栄養のバランスがとれて腹持ちも良く理想的な朝食です。あなたの朝食はどうですか？ 毎日の積み重ねで体力、体格、学力の差がついていくようです。このままでいいのか、朝食内容を見直しステップアップしていきましょう。



どうすればステップアップできるかな？ 例えは・・・

《食べる時間がない人、食欲がわからない人は・・・》

- ・夜更かしをせず、20分早く起きる。朝ごはんの時間を決めて必ず食べる。
- ・夜9時以降には食べない、夜食を食べない。(朝、空腹を感じる)

《あと一品ほしい人、おかずの準備がされていない人は・・・》

- ・前日の残り物や作り置き料理を食べる。
- ・野菜は、ゆでておいたりカットしたりして下準備しておく。
- ・簡単に作れるものやすく食べられる食品をプラスする。

4月25日

授業参観で食育の授業を行いました

4月の授業参観では、全クラスで食育の授業（学級活動）を行いました。授業を通して生徒は自分の食生活のあり方についていろいろと考えることができたようです。食生活をよりよくしたいという意欲がわいてきたようでした。良い習慣はこれからも続け、改善したい習慣は「〇〇する」、「〇〇しない」など具体的に気をつけることを決めて実行すると、きっとより良く改善できると思います。

生徒の感想や目標の一部を紹介します。家での食生活はどうか？親子で話し合ってみましょう。

『朝食のレベルアップをしよう』1年生



<生徒の感想や目標など>

- 朝ごはんは体力や学力が大きく関わっていることが分かって良かった。
- 朝食は午前中の授業に大きく影響していることが分かった。
- しっかり食べる習慣を付ける。好き嫌いをしない。
- 早起きして、お母さんの手伝いをする。
- 夜は早く寝て朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べられる時間を作る。
- 私は朝食で主食しか食べないので、せめて飲み物を増やしたり果物を取り入れたりしてバランスを考えたい。

『朝ごはんをパワーアップさせよう』2年生



<生徒の感想など>

- 五大栄養素やいろいろりや量を考えて朝食をとり、毎日元気に過ごせるようにしたい。
- 朝から夜みたいにながちり食べられない分、栄養素を考えてきちんと食べていきたい。
- 朝テーブルに並んでいる食事はバランスがとれていることが分かったけれど、私は朝食欲がないのであまり食べません。だから、早く起きてしっかり食べようと思った。

『生活習慣病と食について考えよう』3年生



<授業の感想や努力目標など>

- 和食の素晴らしさが分かった。
- 僕は肉が好きなので肉をたくさん食べていたけれど、これからは魚や野菜も食べるようにしていこうと思った。
- 部活が終わって家に帰ってからお菓子を食べていたので、今日からはお菓子を食べ過ぎないようにしようと思います。
- 睡眠不足にならないようにダラダラ生活しないで早く寝るようにしたいです。