

1. 今日の朝ごはんのメニューを書いてみましょう

	メニュー	使った食材
子ども		
大人		

2. なぜ食べることが必要でしょうか？

・生まれたばかりの赤ちゃんの細胞

個

・大人の細胞

個

細胞が生き続けるためと、体を動かすために食べることが必要。

子どもの場合は、

のためにも、食べることが必要。

3. 朝ごはんの食品を下の表に当てはめてみましょう。

	1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食） 砂糖類、油類	調味料 砂糖や油 以外の 調味料
	体を作る材料になるもの		体の調子を調えるもの		体のエネルギー源
子ども					
大人					

↑朝ごはんの食材を上に入れてみましょう。バランスよく食べられていますか？

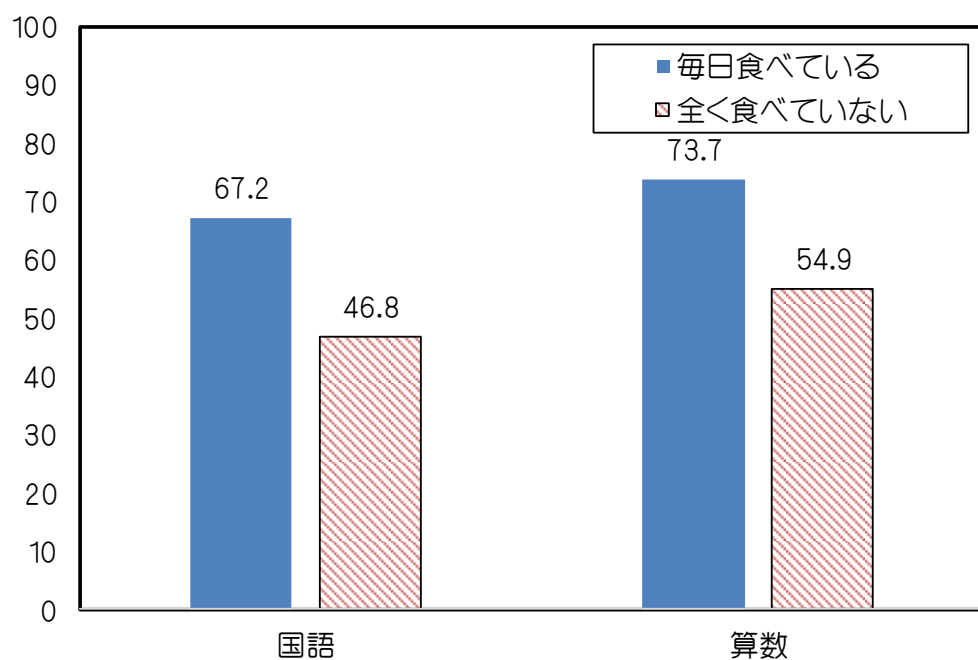
※わかりにくい食品の仲間わけ

- ・大豆製品： えだまめ→3群 みそ、しょうゆ→調味料
- ・マヨネーズ→4群 ・ピーナッツ、アーモンド、くるみなどナッツ類→4群

4. 何をどれだけ食べればいいでしょう？

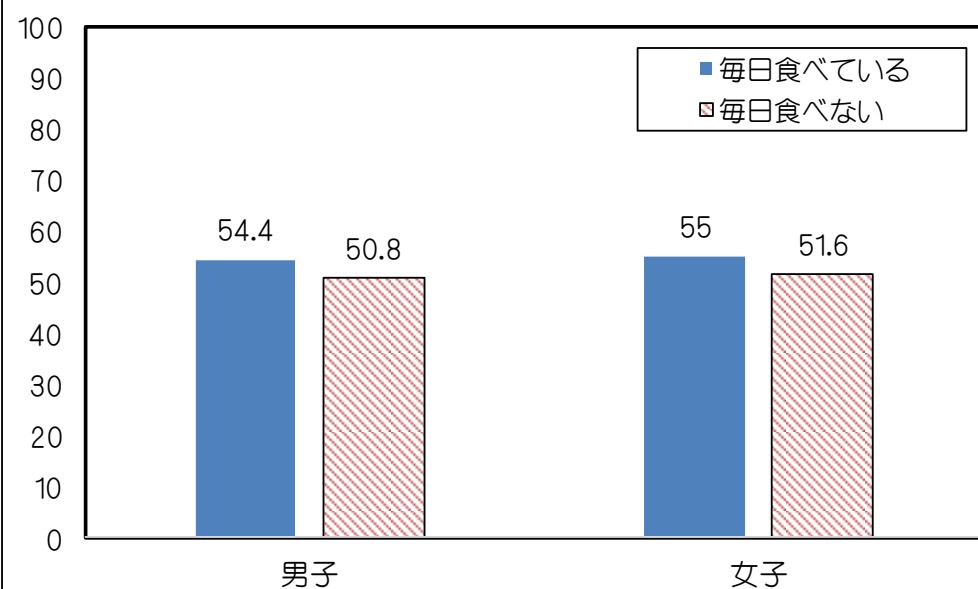
	しょうひん めやす 食品(目安)		しょうがくせい 小学生		ちゅうがくせい 中学生	こうこうせい 高校生	おとな 大人
			ねん 1～3年	ねん 4～6年			
からだをつくる材料になるもの	にゅうせいひん 乳製品 	ぎゅうにゅう 牛乳 ぼん 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml
	たまご 卵 	Mサイズ 1コ50g	50g	50g	50g	50g	Lサイズ 1個
	さかな 魚 	き 1/2切れ 50g	60g	70g	80g	80g	70g
	にく 肉 	うすぎ にく 薄切り肉 まい 2～3枚50g	60g	70g	80g	80g	70g
	だいず 大豆 せいひん 製品 	とうふ 豆腐なら ちよう 1/4丁110g	80g	80g	100g	100g	150g
体の調子を整えるもの	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜 	にんじん 人参 ほうれん草 トマトなど	100g おとな 大人の手1杯	150g おとな 大人の手1杯半			
	たんしよく 淡色 やさい 野菜 	だいこん かくさい 大根 白菜 たま キャベツ 玉ねぎなど	170g おとな 大人の手2杯	250g おとな 大人の手2杯半			
	るい いも類 	じゃがいも ちようこ 中1個100g	60g	100g	100g	100g	100g
	かいそう 海藻 	わかめ、ひじき のりなど	もどして 30g	もどして 30g	もどして 50g	もどして 50g	もどして 50g
	きのこ 	しいたけ、えのき しめじなど	30g	30g	50g	50g	50g
	くだもの 果物 	ぼん バナナ1本はんぶん または りんご半分 または みかん2コ	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
体を動かすエネルギー	しゆしよく 主食 	ごはん かる ばい ごはん軽く1杯で 100g	ごはん 190×3g	ごはん 250×3g	おとこ 男250g×3 おんな 女230g×3	おとこ 男280g×3 おんな 女230g×3	こじん 個人により まちまち
	さとう 砂糖 	おお 大さじ1で 9g	20g	20g	20g	20g	20g
	あぶら 油 	おお 大さじ1で 12g	20g	20g	20g	20g	こじん 個人により まちまち
ちようみりよう 調味料	しお 塩 	こ 小さじ1で 6g	5.0g未満	6.0g未満	男7.0g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満	男7.5g未満 女6.5g未満 高血圧6g未満

朝食摂取と学力の関係(小学生)



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

朝食摂取と体力の関係(小学生)



文部科学省「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

早ね、早起き、朝ごはん
勉強、運動、仕事の効率アップ★

