

1. 今日の朝ごはんのメニューを書いてみましょう

食べたもの	例
	・食パン（ハム、チーズをのせる） ・サラダ（キャベツ、人参） ・コーンスープ

2. なぜ食べることが必要でしょうか？

- ① や をするため ② を大きくするため

↑ 大人とは、ちがう部分です

3. 朝ごはんの食品を下の表に当てはめてみましょう。

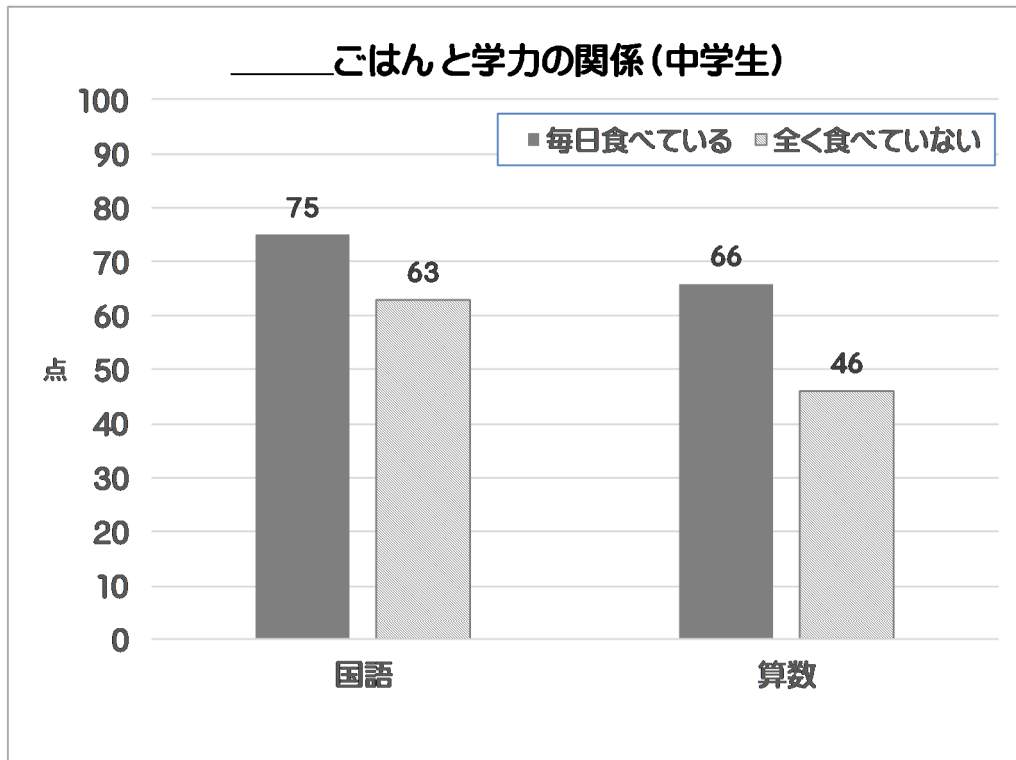
1 群 乳製品 卵	2 群 魚、肉、 大豆製品	3 群 野菜、いも類、果物、 きのこ、海藻	4 群 穀物（主食） 砂糖類、油類	調味料 砂糖や油 以外の 調味料
体を作る材料になるもの		体の調子を調えるもの	体のエネルギー源	

↑ 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？

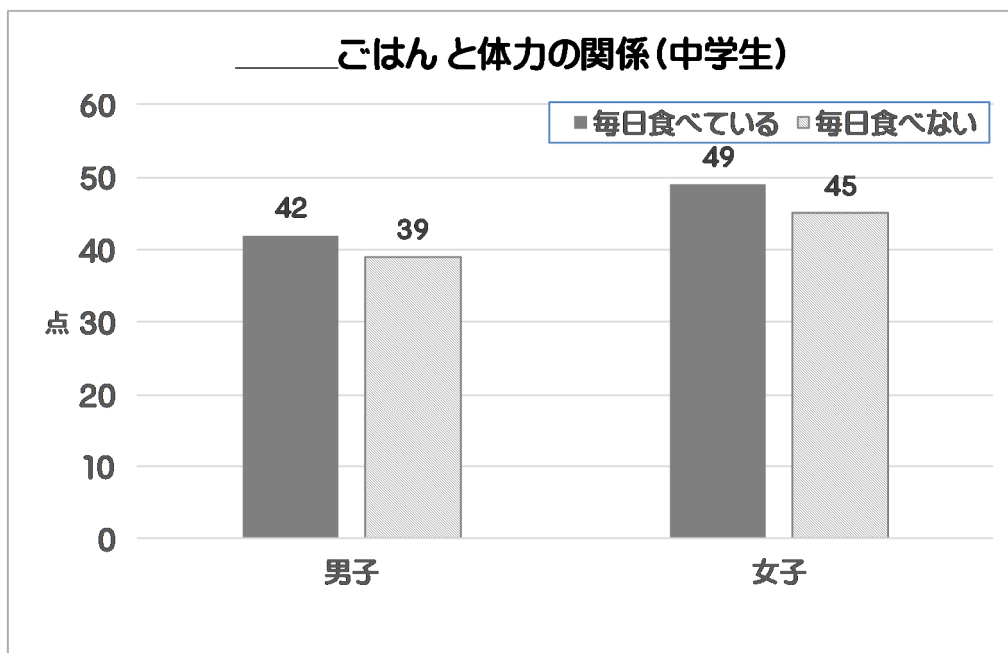
4. 何をどれだけ食べればいいでしょう？

働き		食品	1～2歳児	3～4歳児	5～6歳児	小学生		中学生	高校生	成人	
						低学年	高学年				
身長を伸ばしたり内臓をつくり免疫力を高める材料	1群	乳・  乳製品	牛乳 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml	
		卵 	Mサイズ 1個50g	40～50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	60g
	2群	魚 	1切れ 70g	20～30g	30～40g	40～50g	60g	70g	80g	80g	70g
		肉 	薄切り肉 3枚70g	20～25g	25～30g	40g	60g	70g	80g	80g	70g
		大豆製品 	豆腐なら 小1個150g	40g	40～50g	50～80g	80g	80g	100g	100g	150g
	ビタミンA・Cは体の吸収をお助けで出す	★ ★	緑黄色野菜 	人参 ほうれん草 トマトなど	60g	80～90g	100g	100g	120g		
淡色野菜 			大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	70～75g	90～120g	140g	170g	230g			
3群		いも類 	じゃがいも 中1個100g	50g	50～60g	60～80g	80g	100g	100g	100g	100g
		海藻 	わかめ ひじき のりなど	もどして 2～5g	もどして 10～20g	もどして 20g	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	5g	10～20g	30g	30g	30g	50g	50g	50g
		果物 	80kcalの目安 ・バナナ1本 ・りんご1/2個 ・みかん2個	100g	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal	80kcal
食べ過ぎると太りやすい	4群	穀類 	ごはん 軽く1杯 100g	ごはん 80～ 100g×3	ごはん 100～ 110g×3	ごはん 120～ 130g×3	ごはん 190×3g	ごはん 250×3g	男 250g×3 女 230g×3	男 280g×3 女 230g×3	個人により まちまち
		砂糖 	大さじ1で 9g	5g	10g	10g	20g	20g	20g	20g	20g
		油 	大さじ1で 12g	6g	8～10g	12g	20g	20g	20g	20g	個人により まちまち
調味料	塩 	塩小さじ1で 6g	3.0g未満	3.5g未満	3.5～4.5g 未満	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	

★ 大人の両手1杯分の生野菜がおよそ 100g になります。



文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」



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、_____ごはん
勉強、運動の効率アップ★

