

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

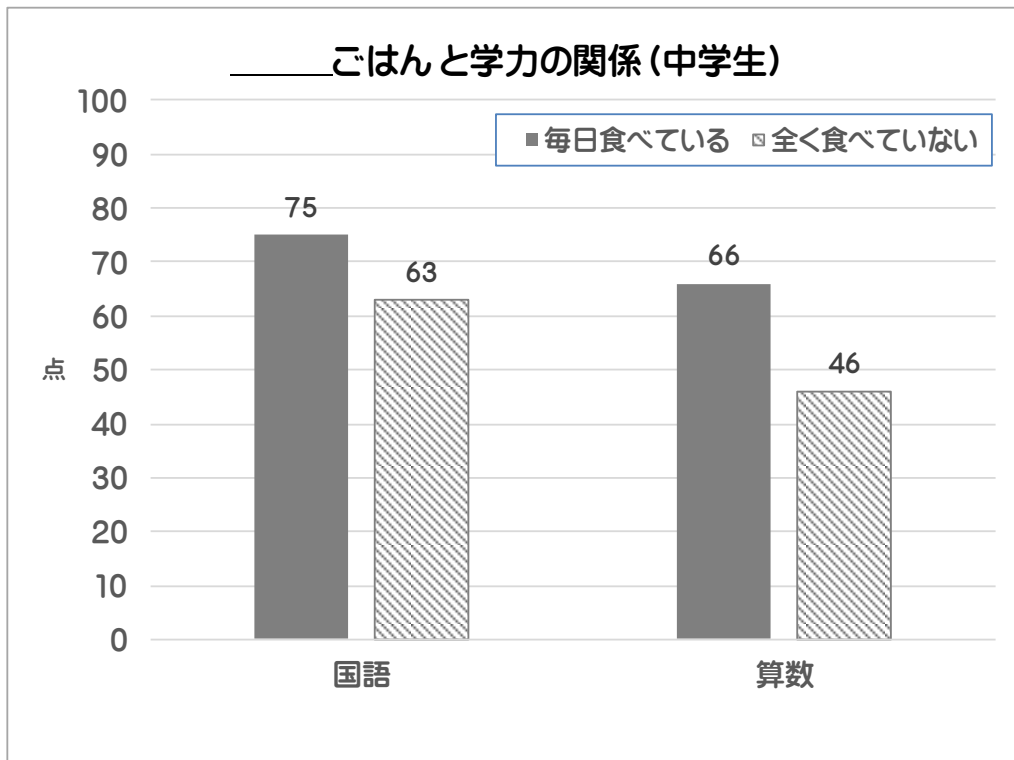
3. 朝ごはんの食品を下の表に当てはめてみましょう。

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

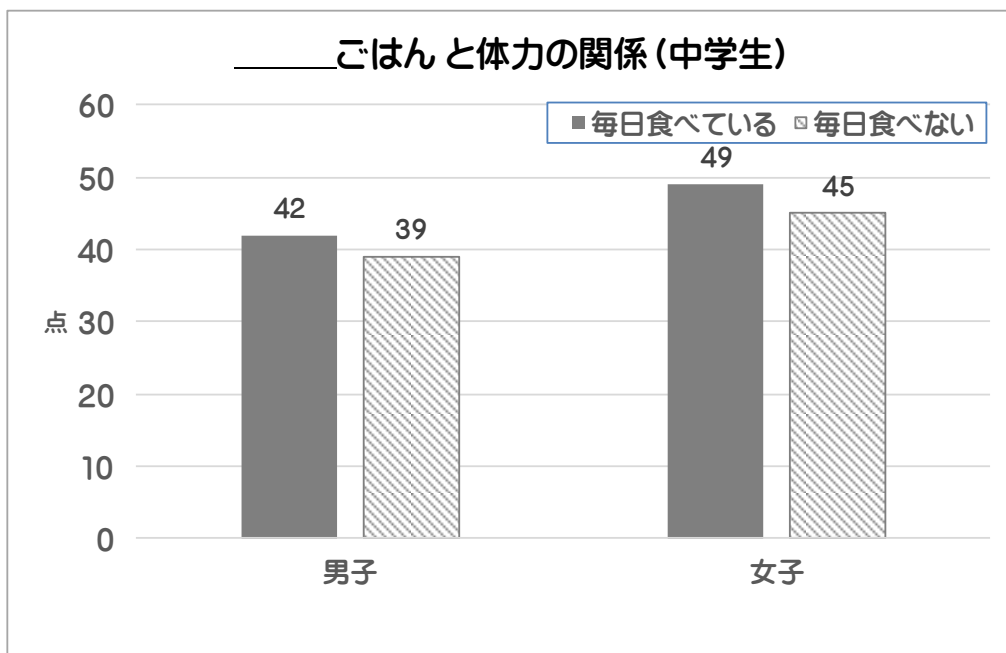
↑ 朝ごはんの食材を上に入れてみましょう。バランスよく食べられていますか？

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細胞を増やしたり細胞の入れ替えの材料	1群	乳・乳製品	牛乳 1本200ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	400ml	200ml
		卵	Mサイズ 1個50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	50g	Lサイズ 1個
	2群	魚	1/2切れ 50g	20～30g	30g	40～50g	60g	70g	80g	80g	70g
		肉	薄切り肉 2～3枚50g	20～25g	25～30g	40g	60g	70g	80g	80g	70g
		大豆製品	豆腐なら 1/4丁100g	40g	40～50g	50g	80g	80g	100g	100g	150g
	ビタミンA・Cは体づくりの吸収をお助けマンで出す	3群	緑黄色野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	60g 大人の手のひら半分	80～90g 大人の手のひら1杯	100g 大人の手のひら1杯	100g 大人の手のひら1杯	150g 大人の手のひら1杯半		
淡色野菜			大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	70g 大人の手のひら1杯	90～120g 大人の手のひら1杯	140～150g 大人の手のひら1杯半	170g 大人の手のひら2杯	250g 大人の手のひら2杯半			
いも類			じゃがいも 中1個100g	50g	50～60g	60g	60g	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 20～30g	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
脳や体のエネルギー源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 130～ 140g×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	15g	20g	20g	20g	20g	20g
		油	大さじ1で 12g	6g	8～12g	15～18g	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	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



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★

