

しっかり食べよう朝ごはん 《1時間目》

年 組 番

1. 栄養バランスのよい朝ごはんを食べると？

★ _____ がめざめて、物事に集中しやすくなる。

★ _____ が上がり、活動しやすくなる。



食べないと・・・ _____ しやすくなる。(こうげきの的になる)



_____ やすくなる。(体がだるい)

_____ が減りやすくなる。(太りやすくなる)

2. クラスみんなの朝ごはんを振り返ってみよう

(1) 3つの食品のグループから、特に足りない食品と、多くふくまれる栄養素

食品のグループ： _____ 色の、主に _____ もとになる食品

多く含まれる栄養素： _____

食 品： _____

(2) (1) の栄養素を増やすには、どうすればよいだろう

3. 自分の朝ごはんを振り返ってみよう

(1) 食べる日数

() 毎日食べる () 時々食べない () 時々食べる () 食べない

(2) 栄養バランス

() バランスがいい () 少し足りない () とても足りない

4. 最近の朝ごはんについて、おうちの人と話してみよう。

おまけ ～栄養たっぷり朝ごはん～

1食に食べたい副菜の量は、かた手に山もりくらいです。特に、野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいもの・・・。

そこで！

冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁やスープなどを具たくさんにしておかずと兼用したり、生のまま食べられる食品を活用したりするのがおすすめです。

ちなみに、私は、ミニトマトやきゅうりなど、洗うだけで食べられる食品をよく購入しています。また、週末など時間のあるときに、キャベツやアスパラガス、ブロッコリーなど好きな野菜をゆでておき、冷蔵庫に常備しています。きのこ類は、食べやすい大きさに切って冷凍保存しておけば、すぐに料理に使えます。

時短で栄養たっぷり朝ごはん！もちろん、その他の食事や間食としてもおすすめです。



引用：千葉型食生活食事実践ガイドブック



ワークシートを元に、家の人と話したら、サインをもらおう

--