



いっき あさ ふか ひ ひ さむ かん きせつ あさ お すこ
一気に秋が深まり、日に日に寒さを感じる季節となりました。朝起きるのが少しづらく
なってきましたね。朝ごはんを食べる時間のゆとりがなくなってきた人はいませんか？ 朝
ごはんは、みなさんにとってとても大切な食事です。

ことし しょうちゅういっかん う い ー く とりくみ
そこで今年も『小中一貫からだWEEK』の取組
として、『朝ごはん毎日食べよう週間』を実施しま

きゅうしょくいんかい かみ きゅうしょくじかん ほうそう おこ かてい あさ
す。給食委員会による紙しばいや、給食時間の放送を行うほか、ご家庭でも朝
ごはんチャレンジのご協力をお願いします。くわしくは改めてお知らせします。

市町7年体育力向上計画		で運動にチャレンジしよう									
一人ひとりが毎日食べよう運動チャレンジカード		1000	1400	1600	1800	1400	1600	1800	1000	1400	1600
項目	運動の種類	1000	1400	1600	1800	1400	1600	1800	1000	1400	1600
1	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
2	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
3	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
4	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
5	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
6	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
7	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
8	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
9	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
10	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
11	毎日の朝、運動に挑戦しよう										
12	毎日の朝、運動に挑戦しよう										



11月10日(月)～16日

あさ まいにち た しゅうかん
朝ごはん毎日食べよう週間



あさ お からだ ゆうしょく
朝起きたばかりの体は、夕食で
とった分のエネルギーを使い切
りバッテリー切れの状態です。

のう からだ
脳と体も
バッテリー切れに...



た どうこう
食べないで登校
すると



のう からだ
脳と体のバッテリーが
切れたまま

バッテリーセーブモードで
過ごすため、脳や体の
本当の実力が
発揮できないまま...



もったいない!!

た
しっかり食べて
どうこう
登校すると



あさ のう からだ えいようそ ほきゅう
朝ごはんて、脳や体にエネルギーや栄養素が補給
されるため、午前中の学習の効果が上がり、練習の
成果も高まります。

ぜんしゅうちゅう

じつりよくさいだいはっき

全集中!であなたの実力最大発揮!!



はやね はやお あさ
早寝・早起き・しっかり朝ごはん

できそうなところから少しずつステップアップする
ことで、バランスのよい朝ごはんを目指しましょう！

ステップ1 まずは何か食べよう！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か食べるようにしましょう。乳製品・くだものなど、食べやすいものから始めましょう。



ステップ2 主食を食べよう！

脳や体のエネルギー源となる、ごはんやパンなど「主食」を食べましょう。



ステップ3 おかずをつけよう！

「主菜」や「副菜」など、おかずを1品つけましょう。手軽に作れる目玉焼きなどの卵料理や、具たくさんのみそ汁・スープなどがおすすめです。ごはんに具を入れて、おにぎりにするのもいいですね。下野市で毎年募集している「朝食の簡単レシピ」もぜひ参考にしてみてください。



R6「朝食の簡単料理レシピ」入賞作品

<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/d145/20241218142626.html>

ステップ4

バランスを考えてみよう！

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを目指しましょう。



ステップ5 『栄養フルコース型』にしよう！

「主食」「主菜」「副菜」に、くだものや乳製品をつけ、『栄養フルコース型』の食事にしましょう。

