

# 朝食について見直そう！

～きちんと食べているかな？朝食づくりに参加しているかな？～

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

また、朝食の内容を見直すとともに、栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えたり、家族といっしょに朝食づくりの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう。

## 朝食づくりのポイントは

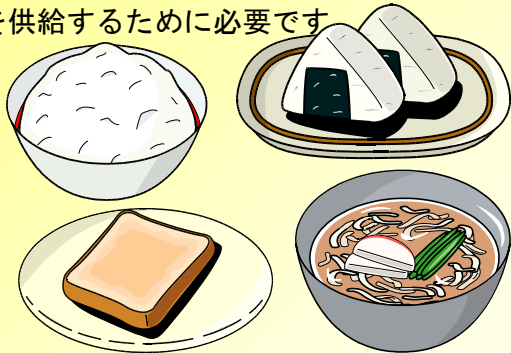
朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。



## 主食 主菜 副菜 汁ものをそろえよう！

### 主食 ごはん・パン・麺類など

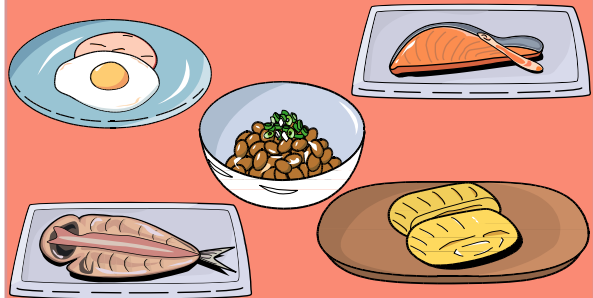
炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



ごはんは、パンや麺などの粉よりも、ゆっくりと消化されるため、腹もちがよいといわれます。

### 主菜 肉・魚・卵・豆など

たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



忙しい朝は、短時間に調理できる納豆や卵料理を取り入れると、簡単にたんぱく質を摂ることができます。

### 副菜 野菜・芋・海藻など

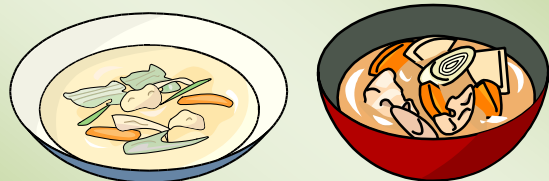
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切干大根やヒジキの炒め煮などを作り置きしておくのもよいでしょう。

### 汁もの・飲み物

水分や、野菜を補うことができます。



野菜や芋・海藻をたっぷり入れた、具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に野菜が採れる料理です。



**果物** 新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。

## プラスもう一品

Research

朝食の内容診断

(自分の朝食の内容を振り返って○をつけましょう。)

項目	内 容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
	主食は、ごはんを食べること多い。	
	菓子パンなどを食事がわりに食べることはしない。	
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	
	副菜は、小鉢1杯くらい食べている。	
汁もの	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	
	汁ものには、野菜がたっぷり入っている。	

Plan

朝食の改善計画

(○印がつかなかった箇所を中心に  
お家の人と改善点について考えてみましょう。)

わたしが見直すところは、( ) です。  
改善に向けて、実行できそうな目標をたてよう！  
また、朝食づくりで自分にできることはないか考えてみよう！

Do

朝食カレンダー

(一段目に決めた目標を書き、できたら○をつけましょう。)

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
<目標>					
主食					
主菜					
副菜					
汁もの					

(食べたものを書いたり、○をつけたりして自分の朝食について再点検しましょう。)

<食べ方のチェック 月 日 >

○朝食に野菜を食べた はい ・ いいえ	○夕食に汁ものを食べた はい ・ いいえ	○昼食以外、だれかと一緒に食事をした回数 2回 ・ 1回 ・ 0回
------------------------	-------------------------	--------------------------------------

Check

家族でチェック

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。今回の改善計画の良かった点や反省点などを家族で、話し合みましょう。