



朝食から一日の生活リズムを

第1回「朝食について見直そう週間運動」6月16日(月)～20日(水)

今年度も第1回「朝食について見直そう週間運動」が始まります。今年度より朝食摂取状況調査は11月のみになりますが、朝食の重要性を理解し、栄養バランスのよい朝食を心掛けてください。昨年度の本校の朝食摂取率、**本校は91.6%**と福島県全体より平均を下回ってしまいました。電車通学で朝時間がなかったり、部活動が終わって帰る時間も遅かったりと三食の時間が一定にとれないことも要因だと感じます。ですが、自分のカラダは自分の食べたものでできています。自分のカラダを大切にしてくださいね。

朝食を毎日食べると
こんないいこと😊

- 1 食事の栄養バランスが整います
- 2 早寝早起き、生活リズムが整います
- 3 心が安定して「イライラ」しにくくなります
- 4 高い学力・体力や良好な学習習慣が身につきます

農林水産省 朝食を毎日食べると
どんないいことがあるの？
より抜粋

主食：炭水化物を多く含む食品

主菜：たんぱく質を多く含む食品

副菜：ビタミンミネラルを
多く含む食品

汁物：水分、野菜を補えます

果物：体の調子を整えます

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスが整います プラス果物で最強

～バドミントン部の合宿朝食を紹介 部員みんなで朝食はんの準備をします～



主食はご飯、元気の源です！
たんぱく質多めのおかずで、目
玉焼きはホットプレートを使うと
みんな同時に作れます。汁物は
具沢山。副菜は夕飯の残り
物や作り置きを活用します。彩
りも大切！ たくさん食べて強い
チームを目指します🔑

朝食摂取率を向上させるための啓発活動として、2年1組が若商生の朝食摂取を促す心に響く標語を考えました

時間ない？
いや、しっかり食べて
フル充電 (H.U)

作り置き
毎朝食べる
いとおかし (R.K)

笑顔味く
食べると元気
愛の味 (A.S)

ブドウ糖
エネルギー源
あいが糖 (A.T)

ご飯抜き？
美ボディまでは
ほど遠い (M.K)

生きるため
命に感謝
いただきます (A.K)

なぜ食べない
食べることが
幸せじゃん！ (Y.S)

朝食を
食べて起こそう
やる気スイッチ (M.T)

朝食べて
元気な私
ビジュイじゃん (Y.T)

な、な、なんと
食べば病気の
予防が可 (T.F)