



「簡単！野菜もプラス！朝ごはん

～元気のスイッチを入れよう～

1日に必要な野菜の量は、(成人1日あたり) 350g以上!

1食あたり 約120g!

生野菜：両手いっぱい分



加熱した野菜：片手いっぱい分



毎朝、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べると・・・



体温が上がり頭や体の働きがよくなる



ぐっすり睡眠がとれる



昼間、元気に活動できる

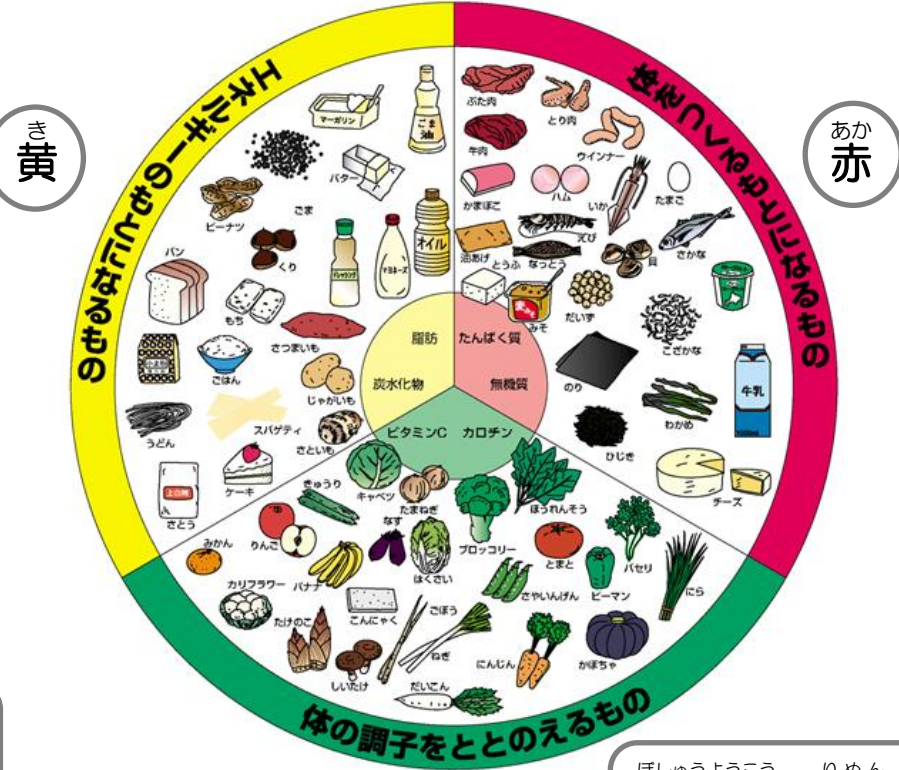


体内時計の働きがととのい、生活リズムができる



こんな朝ごはんを募集します!

- 野菜をたくさん取り入れている
栄養のバランスが良い
簡単・手軽に、手に入りやすい食材でつくることができる
朝食を毎日食べるための工夫がある



緑、赤、黄の食品がそろって栄養のバランスがよくなるよ!

募集要項は裏面を見てください



「簡単！野菜もプラス！朝ごはん

～元気のスイッチを入れよう～

Application form with fields for school name, year, name, main ingredients, and specific dish name. Includes instructions for photo placement and writing.

さくねんど じゅしょうさくひん
昨年度の受賞作品



レシピはこちらから
 作って食べればマイスター
 ポイントに!



受賞ポイント

- 野菜をしっかり摂ることができる。
- 彩りがよく、品数も多い。
- 栄養バランスがとれ、調理も簡単。

あさ まいにちか た
朝ごはんは、毎日欠かさず食べましょう!
 ~朝食を食べない子どもが増えています~

「第2次健康あさひ21計画」中間評価報告書（令和2年3月）より抜粋

目標項目	実績値		目標値 (R6)	達成状況	
	基準値 策定時 (H25)	現状値 中間評価 (R1)			
◆朝食を欠食する子どもをなくす					
朝食を欠食する人の割合	1~3歳児	1.3%	1.0%	0%	○
	中学生	0.8%	3.9%	0%	×
	17歳	1.1%	4.9%	0%	×

(注)「欠食」の定義
 「①いつも食べている」
 「②時々食べている」
 「③食べない」の3択のうち、
 ③の占める割合

アンケート調査結果によると、朝食を食べない理由として「時間がない」「おなかがすいていない」が高く、特に中学生で時間がないことをあげる回答が多くなっています。生活習慣の改善とともに、子どもやその保護者に対し、朝食を食べることの重要性について周知を図る必要があります。

※なお、この調査では、朝食を欠食する小学生の割合は0%でした。今後は、毎日欠かさず食べる児童が増えるよう、周知を進めていきます。(現状値：小学2年生96.3%、5年生98.5%)

あさ エスティーゼース じぞくかのう かいはずもくひょう かんけい
~朝ごはんとSDGs (持続可能な開発目標) の関係~



朝食を食べると、栄養のバランスが整い、健康な体が作られます。朝食を毎日食べることは、世界共通の目標であるSDGsの目標2(食糧)・目標3(保健)・目標4(教育)などの達成にもつながっています。



Wis Withコロナ!! 感染予防の3つの習慣!!

おう ぼ よう こう
応募要項

募集期間	令和4年11月15日(火)~令和5年1月6日(金)	
応募方法	応募用紙(裏面)に必要事項を記入し、写真を貼って、担任の先生に出してください。 必ず出来上がりの写真をつけてください。写真は、朝ごはんのメニュー全体を写してください。 友達などとのグループでの応募はご遠慮ください。	
レシピについて	入賞した人には、後から詳しいレシピを教えます。	
審査	尾張旭市教育委員会、市栄養教諭、市養護教諭部会、市健康都市推進室が書類審査を行います。	
表彰	<ul style="list-style-type: none"> 市長賞 (1人) ... 賞状、副賞 教育委員会教育長賞 (1人) ... 賞状、副賞 入選 (8人ほど) ... 賞状、副賞 ※表彰式は令和5年2~3月に実施予定です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により中止する場合があります。	
その他	市長賞、教育委員会教育長賞のメニューは、市広報誌、市ホームページに掲載します。受賞者には後日詳しい材料や作り方を提出していただきます。 また令和5年4月29日に開催予定の「あさひ健康フェスタ」などで紹介します。	
あさひ健康マイスター チャレンジ対象事業	<ul style="list-style-type: none"> 入賞した人へは、市役所健康都市推進室から連絡をとるため、学校に保護者の連絡先を確認します。 表彰メニューは、市役所ロビー、中央公民館、イトーヨーカドー尾張旭店等での展示を予定しています。個人情報(氏名・学校名・学年)の公表に差し障りがありましたら応募の際にお知らせください。 写真、応募用紙は返却できません。 応募者全員に参加賞があります。 この事業は、「あさひ健康マイスター」の対象事業です。応募した人は参加ポイントがもらえます。「あさひ健康マイスター手帳」を持って、学校でスタンプを押してもらってください。 	「簡単! グッドバランス! 朝ごはん~ 元気のスィッチを入れよう~」入賞作品を紹介します。 「簡単! グッドバランス! 朝ごはん~ 元気のスィッチを入れよう~」入賞作品を紹介します。 「簡単! グッドバランス! 朝ごはん~ 元気のスィッチを入れよう~」入賞作品を紹介します。
問い合わせ先	<ul style="list-style-type: none"> 尾張旭市健康都市推進室 0561-76-8101 (直通) 尾張旭市教育委員会 学校教育課 0561-76-8174 (直通) 各小中学校 養護教諭 	市内の公共施設・商業施設等で入賞者の応募作品を展示します。