



# 「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!

(「健康日本21(第二次)」目標値)

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

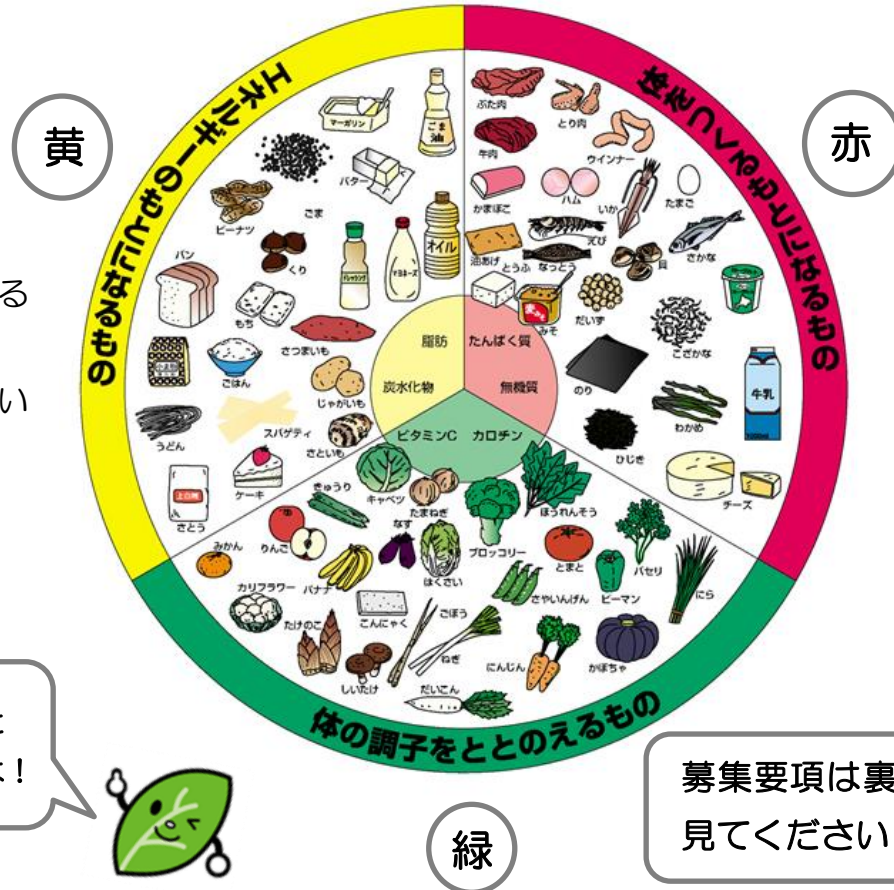


体内時計の働きが  
整い、生活リズム  
ができる



## 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
- ◆簡単・手軽に、手に入りやすい食材でつくることのできる
- ◆栄養のバランスが良い
- ◆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  
栄養のバランスが良くなるよ!



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～」



WEB 申込はこちら

ふりがな	メニューの名前
氏名	
入賞の場合の連絡先、参加記念品の送付先として必要ですので、必ず裏面に、氏名、住所、電話番号をご記入ください。	できあがりの写真を貼ってください。
主な材料	(はがれることがあるので、写真の裏に氏名を書いてください。)
緑(体の調子をととのえるもの) 例:とまと、ほうれんそう、みかん	
	具体的な料理名を書いてください。 (例:①ごはん ②わかめのみそ汁 など)
赤(体をつくるもとになるもの) 例:とりにく、たまご、牛乳	
	アピールポイントを書いてください。 (簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など)
黄(エネルギーのもとになるもの) 例:ごはん、パン、じゃがいも	

＜応募者連絡先＞

必ず記入してください。記念品の送付や入賞時の連絡に必要です。

ふりがな	
氏名	
住所	〒 —
電話番号	( ) — — ※ 日中に連絡のつく番号を記載してください。

応募要項

WEB 申込は  
こちら▶



応募資格	市内在住・在勤・在学のかた
受付場所	市役所3階 健康都市推進室へ直接、またはWEBで応募できます。
募集期間	令和5年11月15日（水）～令和6年1月9日（火）
応募方法	応募用紙（裏面）に必要事項を記入し、出来上がりの写真を貼付して提出してください。なお、市内小中学校で応募される小中学生は、各校へ提出してください。 WEB申込の場合は、上記QRコードからアクセスし、必要事項の入力、写真の添付をして、送信してください。
レシピについて	入賞者には、レシピ紹介のため、後日詳しいレシピを教えていただきます。
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>市長賞 (1人) …賞状、副賞</li> <li>教育委員会教育長賞 (1人) …賞状、副賞</li> <li>入選 (8人ほど) …賞状、副賞</li> </ul> ※ 表彰式は令和6年2月下旬に実施予定です。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。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>必ず朝ごはんのメニュー全体が写った写真を貼付して提出してください。また、写真には人物や置物などは入れないでください。</li> <li>写真、応募用紙は返却できません。</li> <li>写真の裏に氏名を必ず記入してください。</li> <li>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もらうよう連絡します。</li> <li>また、令和6年4月29日に開催予定の「あさひ健康フェスタ」で紹介します。</li> <li>表彰メニューは、市役所ロビー等での展示を予定しています。個人情報等（氏名）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。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>応募者全員に参加賞を郵送します。</li> <li>この事業は、あさひ健康マイスターの対象事業です。応募時に、マイスター手帳をご提示ください。WEBでお申込の場合は、手帳46ページ予備欄にご記入ください。</li> </ul>
問い合わせ先	市役所 健康都市推進室 0561-76-8101（直通）

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～

	平成26年度		平成30年度		令和4年度	
	小学5年生	中学2年生	小学5年生	中学2年生	小学5年生	中学2年生
朝食欠食率	2.5%	4.4%	2.9%	4.5%	3.5%	7.0%
朝食で野菜を食べる児童生徒の割合	64.0%	53.6%	60.0%	53.0%	64.1%	55.7%

愛知県教育委員会「令和4年度学校における食育の推進に関する調査」より抜粋

(注)「欠食率」は、「①毎日食べている」「②ほとんど食べている（週6～5回）」「③ときどき食べる（週4～3回）」「④あまり食べない（週2～1回）」「⑤食べない（週0回）」の5択のうち、④・⑤を占める割合  
※ 野菜を食べる児童生徒の割合は、上記5択のうち、①～③を占める割合

朝食欠食率は、小中学生ともに高くなっている傾向にあります。本調査によると、朝食を食べない理由として「食欲がなかった」「時間がなかった」と答えた小中学生が多く、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。

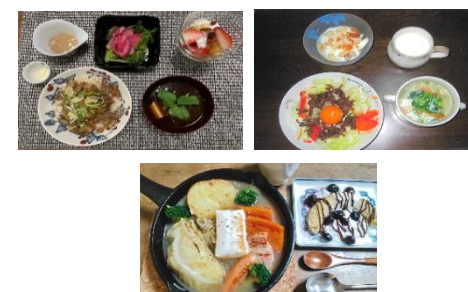
朝食で野菜を食べる児童生徒の割合は、少しずつ良くなっています。今後も偏った食事をしないよう、忙しい朝でもバランスのよい食事を心がけることが大切です。

～朝ごはんはと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。

昨年度の実賞作品



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

- 多くの品数で、野菜をたくさん摂ることができる。
- 彩りがよく、栄養バランスもよい。
- 時短でき、調理も簡単 など