



「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
ととのい、生活リズムが
できる



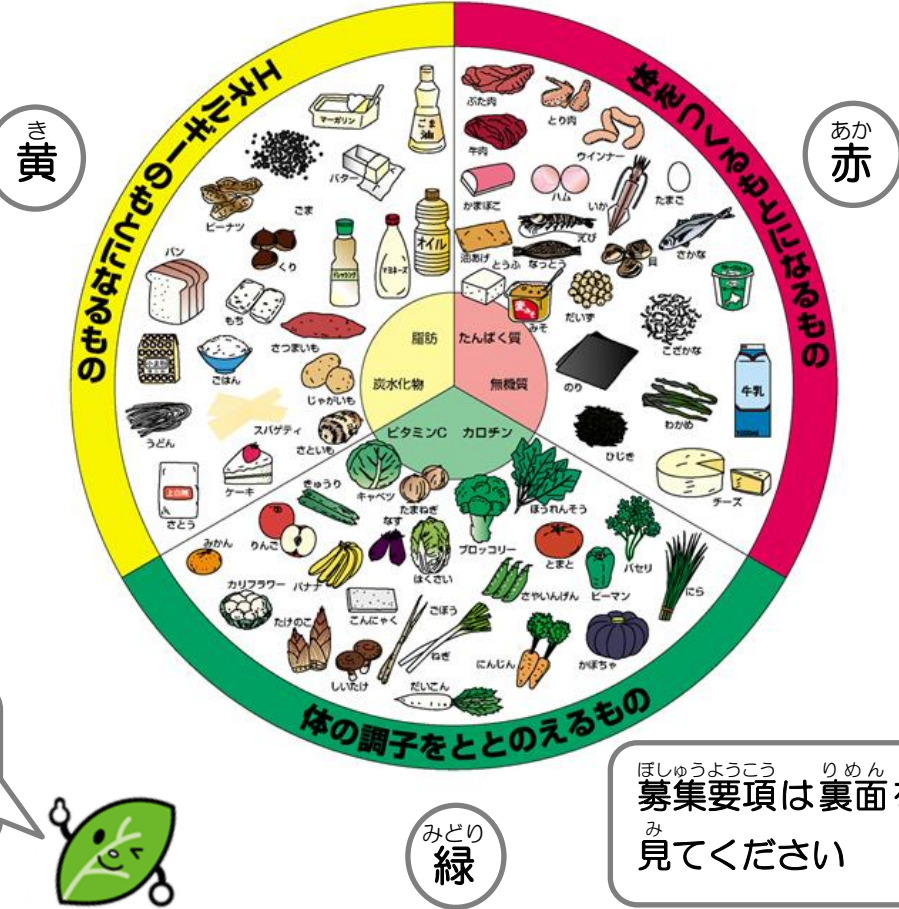
こんな朝ごはんを募集します！

◆野菜をたくさん取り入れている

◆簡単・手軽に、手に入りやすい食材でつくることができる

◆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～



WEB申込はこちら※

| | | |
|------------------------|------------|--|
| おわりあさひしりつ 尾張旭市立 | がっこう 学校 | メニューのなまえ |
| ねん 年 | くみ 組 | |
| ふりがな | | |
| しめい 氏名 | | できあがりの写真を貼ってください。 |
| おも 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。) |
| みどり 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 | | |
| あか 赤(体をつくるもとになるもの) | | 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) |
| 例:とりにく、たまご、牛乳 | | |
| き 黄(エネルギーのもとになるもの) | | 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) |
| 例:ごはん、パン、じゃがいも | | |

※ WEB申込をされた人は、裏面に必要事項を記入し、学校へ提出してください。

【応募確認用紙(WEB申込した人は学校へ提出してください。)]

| | | | | |
|--------------------|------------|---------|---------|--------------------|
| おわりあさひしりつ 尾張旭市立 | がっこう 学校 | ねん 年 | くみ 組 | ウェブもうしこみ WEB申込日 |
| メニューのなまえ | | | | |
| しめい 氏名 | ふりがな | | | 月 日 |

× き り と り

おう ぼ よう こう
応募要項



ウェブもうしこみ
WEB申込
はこちら

| | | |
|---------|--|--------------------------------------|
| 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 | <p>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。</p> <p>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。</p> | |
| 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てください。 | |
| 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 <p>※ 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。</p> | |
| その他 | <p>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。</p> <p>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」などで紹介します。</p> | <p>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。</p> |
| 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 | <p>展示の様子</p> |

さくねんと じゅしやうさくひん
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

- 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

あさ 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。

あさ 朝ごはん、エスティーゼス、じそくかのう、かいはつもくひょう、かんけい
～朝ごはん、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、健康な体を作られます。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。