



簡単！栄養満点！わが家のごはん～
食べたらみんなハッピー♪～

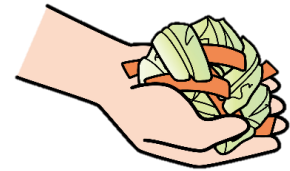
1日に必要な野菜の量は、
(成人1日あたり) 350g以上！
〔「健康日本21(第二次)」目標値〕

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



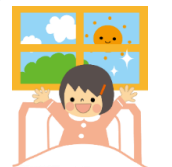
ぐっすり睡眠
がとれる



昼間、元気に
活動できる

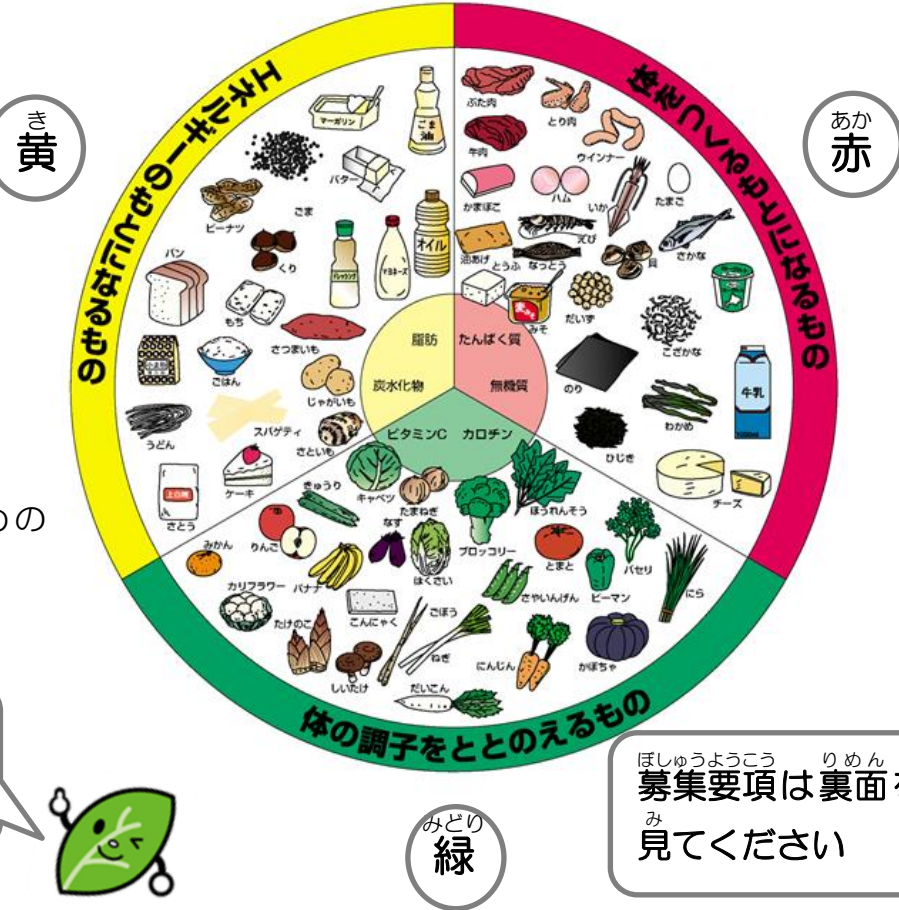


体内時計の働きが
整い、生活リズムが
できる



こんな朝ごはん・お昼ごはん・お弁当を募集します！

- ◆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
- ◆食材を無駄にしないための工夫がある



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
みてください



簡単！栄養満点！わが家のごはん
食べたらみんなハッピー♪～



WEB申込はこちら※

別紙2

おわりあさひしりつ 尾張旭市立	がっこう 学校	メニューの種類を選んでください。 朝ごはん ・ お昼ごはん ・ お弁当
ねん 年	くみ 組	メニューのなまえ
ふりがな		
しめい 氏名		
おも さいりょう 主な材料	できあがりの写真を貼ってください。 (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 からだ ちょうし 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 からだ 赤(体をつくるもとになるもの) 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) 例:ごはん、パン、じゃがいも		
<p>くたいてき りょうりめい か 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)</p> <p>か 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、食材を無駄にしないための工夫 など)</p>		

※ 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	ウェブ申し込み WEB申込日
メニューのなまえ				
しめい 氏名	ふりがな			

× き り と り

お う ぼ よ う こ う
応 募 要 項

募集期間	令和6年9月25日(水)～令和7年1月7日(火)	 ウェブ申し込み WEB申込はこちら
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。必ず出来上りの写真をつけてください。写真は、応募する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。 WEB申込の場合は、右側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 ※ 表彰式は令和7年3月上旬に実施予定です。	
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、表彰メニューは、市役所ロビーなどでの展示を予定しています。	▼市内の公共施設などで入賞者の応募作品を展示します。  (展示の様子)
お問い合わせ先	<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 	

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!

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

受賞ポイント

- 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。
- 時間短縮でき、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年度における		平成30年度		令和5年度	
	小学校5年生	中学校2年生	小学校5年生	中学校2年生	小学校5年生	中学校2年生
朝食欠食率	2.5%	4.4%	2.9%	4.5%	3.6%	6.4%
朝食で野菜を食べる 児童生徒の割合	64.0%	53.6%	60.0%	53.0%	63.1%	55.9%

愛知県教育委員会「令和5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。

～ごはんとはSDGs(持続可能な開発目標)の関係～

栄養のバランスが整っているごはんを残さず食べると、健康な体が作れます。特に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(栄養不足解消)・目標3(健康)・目標4(教育)・目標12(食品ロス)などの達成にもつながっています。

