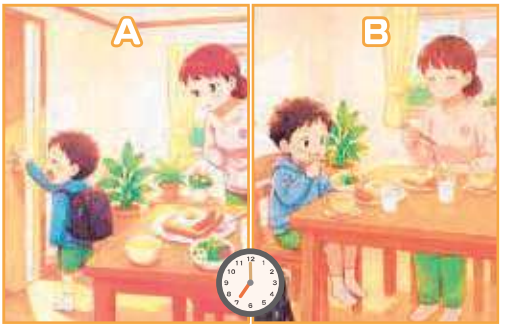
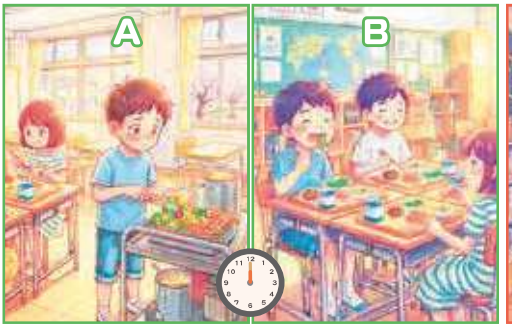
かいせつ

朝ごはんを食べること、野菜を食べること、家族や友達と一緒に食べることについて考えてみよう！

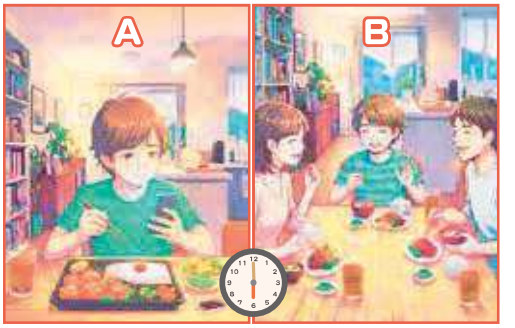
①げんきな朝かな？ 朝7時 学校へ行く前の様子



②野菜を食べているかな？ 昼12時 給食の時間の様子



③たのしいごはんかな？ 夜6時 夕食の様子



なぜ 朝ごはんが 大切なの？

朝ごはんは、ねている間にへったエネルギーをほきゅうする大切なごはんです。

朝ごはんを食べると…


集中力アップ


生活リズムがととのう


うんどうをがんばれる

元気な１日は 朝ごはんから スタート！

なぜ 野菜を食べるの？

野菜を食べると…


からだの調子を整える


ビタミンや無機質などで体を元気にする

※無機質はミネラルともいいます


きらいな野菜も、一口からチャレンジしてみよう！

みんなで食べるといいことは？

家ぞくや友だちといっしょに食べることを「共食（きょうしょく）」といいます。

共食をすると…


ごはんがおいしく感じる


マナーを身につけられる


ごはん・お肉やお魚・野菜などバランスよく食べられる


ごはんの時間は、できるだけ顔をみて楽しく食べよう！

どうしたら、毎日 元気にすごせるかな？ 自分の生活をふりかえってみよう！



大人の方へ

千葉市の主な食の課題に「朝食欠食」、「共食の機会の減少」、「野菜摂取量の不足」があります。特に20～30歳代の朝食欠食率は13.4%と、８人に１人は朝食を食べていません。また、朝食を１人で食べる子どもの割合は、小学３年生で3.3%です。野菜摂取量は目標の350g以上に対し、現状値は 278g と小鉢約１皿分が不足しています。健康的な食習慣のためには一人ひとりが意識して取り組むことが大切です。

市内小学校の給食に 第１回千葉市食育おむすびプロジェクトのレシピ を取り入れました！

＊給食用にアレンジしています。

幸町第三小学校


ノリノリのり佃煮

あすみが丘小学校


元気豚ケチャップライス

誉田小学校


ノリノリのり佃煮

千葉市食育 おむすびプロジェクト




第１回プロジェクトについてはこちら

幸町第三小学校給食委員会にキャッチフレーズを考えてもらいました！

※小学生考案キャッチフレーズを一部変更しています。

- 朝食：みんなで食べよう 今日の元気をつくる朝ごはん
- 共食：おいしいごはん みんなで食べたら倍美味しい
- 野菜：野菜でできる健康な体