

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



親と子の食育推進事業

朝ごはんパワーで親子で元気に
元気がでる朝ごはん



葛飾区健康部（保健所）保健センター

葛飾区



朝ごはんにはどんなパワーがあるのでしょうか

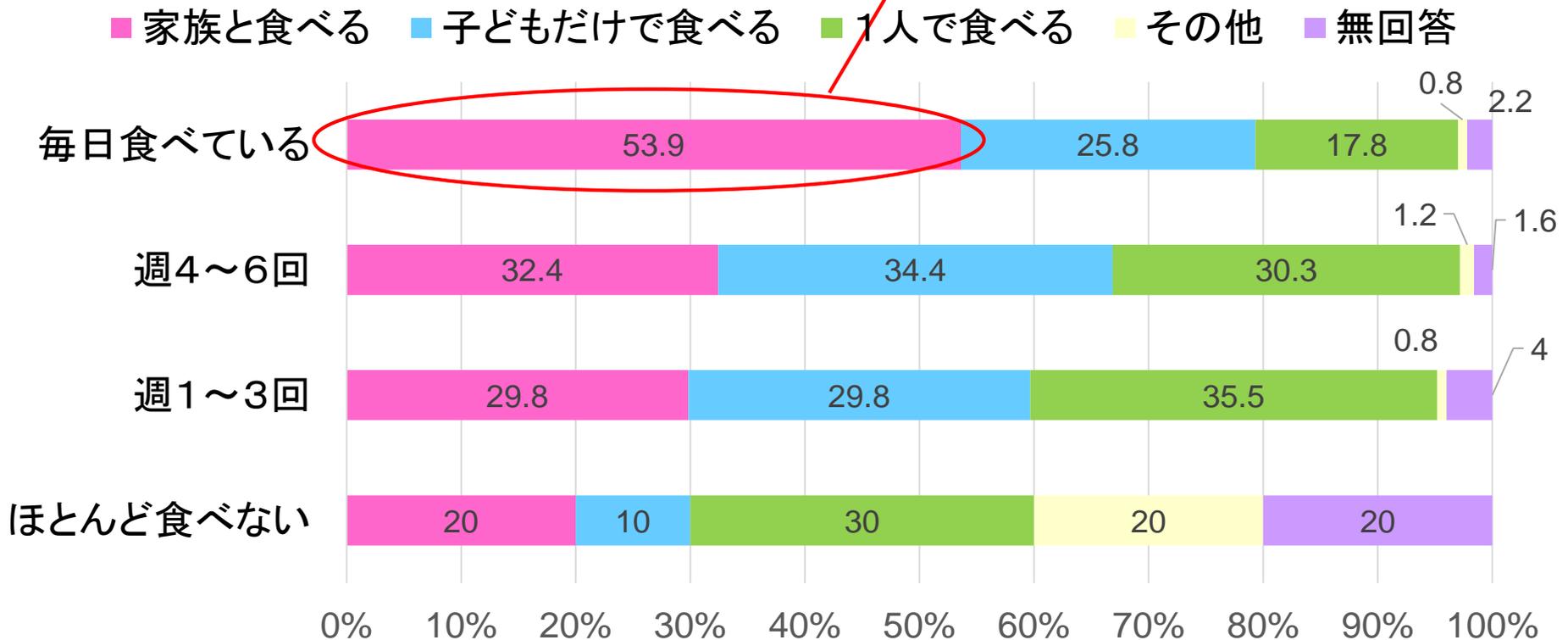
- ・ 脳の活性化により、集中力・記憶力がアップする。
- ・ 体温が上昇し、代謝が高まる。
- ・ 腸の働きが活発になり、排便を促す。
- ・ 肥満を防ぐ。
- ・ 1日を充実して過ごせる。
- ・ 生活リズムが整い、生活習慣病を防ぐ。



朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。
お子さんはもちろん、お父さんとお母さんは毎日食べて
いますか？

家族(大人)と一緒に朝食を食べる習慣が大切です

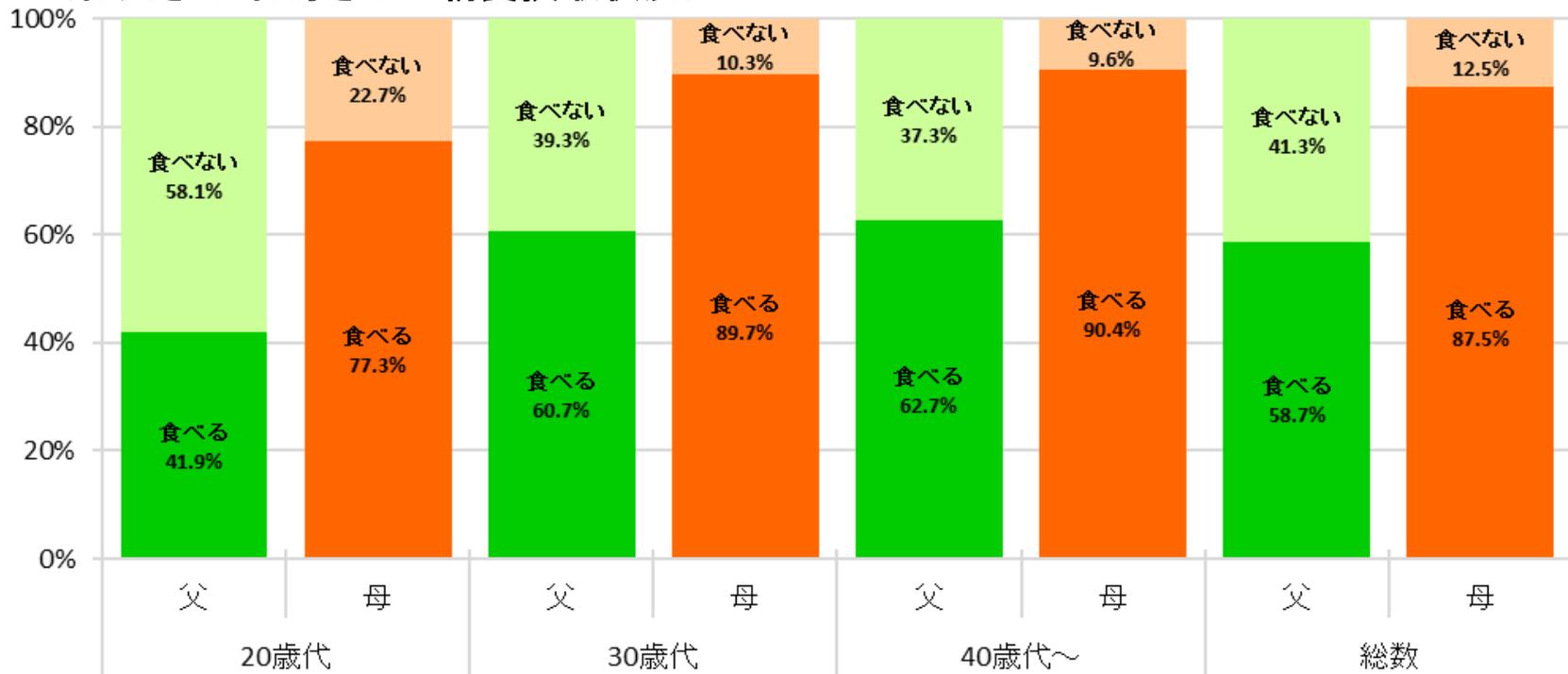
毎日食べる子は、大人と一緒に食べる割合が高い。



葛飾区のお父さんの4割、お母さんの1割が 朝ごはんを食べていません

お子さんと一緒に朝ごはんを食べて、お手本を見せてあげることが大切です。朝ごはんパワーで親子で元気になりましょう。

＜お父さん・お母さんの朝食摂取状況＞

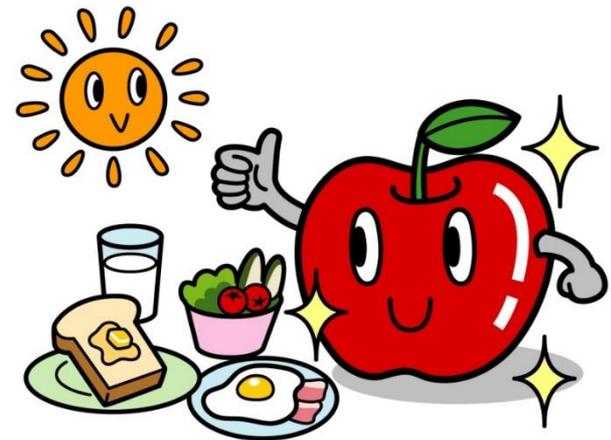
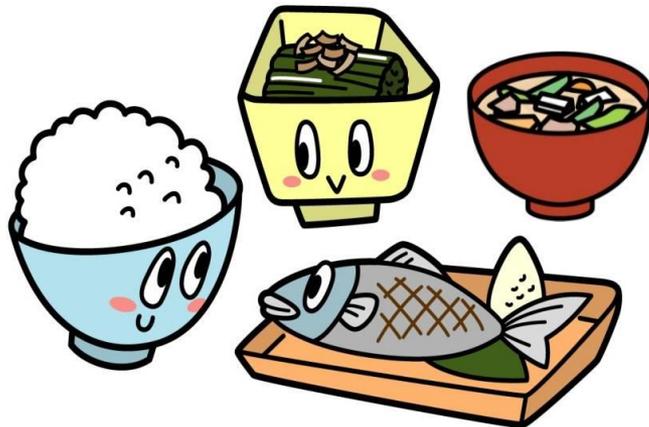


- × 朝食を食べないお父さんが約4割
- × 朝食を食べないお母さんが約1割

令和元年度葛飾区乳幼児健診アンケートより（回答8727人）

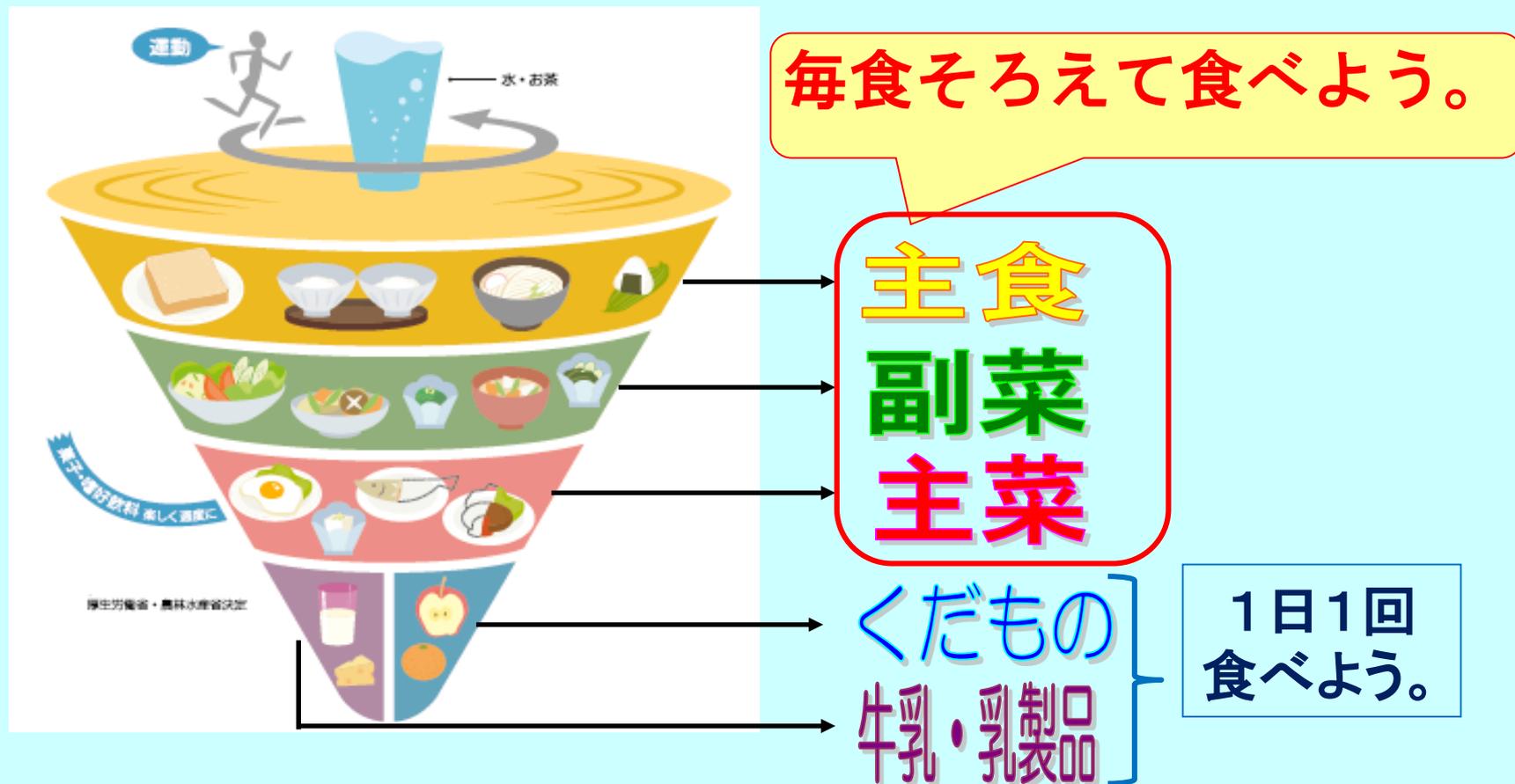
こんな朝食がおすすめ！

- 主食（ごはん・パン）と副菜（野菜）と主菜（卵・魚肉・大豆製品）をそろえてバランスよく食べる。
- 1日で不足しがちな食品（乳製品・果物）を食べる。
- 昼食までもつような量をしっかり食べる。
- 食欲がなくても食べられるものを用意する。



食事バランスガイドで 栄養バランスよく

主食・副菜・主菜を毎食組み合わせ、果物・乳製品は1日に1回食べるとバランスよく食べられます。



詳細は食事バランスガイドのページをご覧ください。

バランスガイド料理区分の量（つ）

| 対象者 | エネルギー(kcal) | 料 理 区 分 [つ(sv)] | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|-----------------|------|------|--------|------|----|------|------|
| | | 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 | | | |
| ・ 3～5歳の子ども | 1,250～1,400 | 3～4つ | 4つ | 3つ | 2つ | 1～2つ | | | |
| ・ 6～9歳の子ども | 1,600 | 4～5つ | 5～6つ | 3～4つ | | 2つ | 2つ | | |
| ・ 身体活動量の低い (高齢者を含む) 女性 | 1,800 | | | | | | | | |
| ・ ほとんどの女性 ・ 身体活動の低い (高齢者を含む) 男性 | 2,000 | 5～7つ | | 3～5つ | | | | | |
| | 2,200 | | | | | | | | |
| | 2,400 | | | | | | | | |
| ・ 12歳以上の ほとんどの男性 | 2,600 | 7～8つ | | 6～7つ | | | | 4～6つ | 2～3つ |
| | 2,800 | | | | | | | | |

1つ分の目安: 主食1つ=ごはん小盛1杯、副菜1つ=お浸し小鉢1杯、主菜1つ=卵1個、魚半切れ、唐揚げ1個、牛乳・乳製品1つ=牛乳コップ半分、果物1つ=みかん1個など

朝食もバランスよく簡単に

お手軽バランス
朝食の例



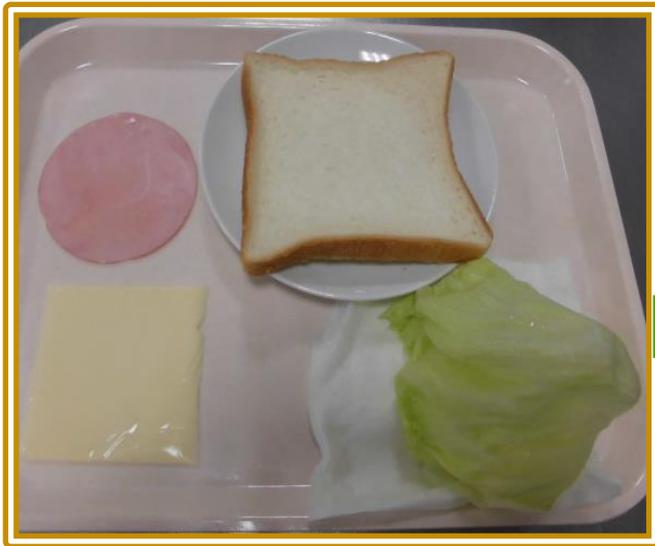
主食、副菜、主菜を
そろえるのが難しい
場合は、こんな組み
合わせでも



時間がないときにはこんなメニューはいかが？ ぱったんサンド

食パンに具をはさむだけ！

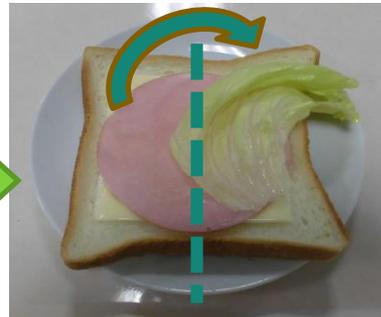
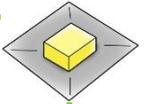
《材料》



パン・ハム・チーズ・レタス（小さくちぎってからはさむと食べやすい）

その他・・・きゅうり・卵サラダ・ツナマヨなど

パンにバターやマーガリンマヨネーズを塗ると、水っぽくなるのを防ぎます。



ぱったん。

ぱったんサンドの出来上がり。

具をのせて半分折り。
（点線部に、あらかじめ箸で折り目をつけるときれいに仕上がります。）

時間がないときにはこんなメニューはいかが？

おにぎらず ~シャキシャキ野菜と卵の組み合わせ~

野菜のお惣菜や、卵・肉などのたんぱく質のおかずを入れると、栄養バランスもよいです。



ラップの上に海苔、ごはん、具材、ごはんの順にのせます。

お好みの具材を入れます。れんこんやごぼうのきんぴら（野菜）、卵焼きもおすすめ。



大人は大葉（しそ）、子どもはチーズを入れたり、味にアクセントを！



(一口メモ) ラップで全体を包み、ラップごと半分にカットすることで、食べる際に崩れにくく、手も汚れません。

朝ごはんパワーで親子で元気に

子どもは、親をお手本に、自身の生活習慣を作っていきます。家族全員で朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう

- 1日のはじまりは、家族そろって朝ごはんを食べましょう。
- 主食・副菜・主菜をそろえた栄養バランスのよい朝ごはんがおすすめです。
- 食べる習慣のない人は、簡単なメニューからはじめてみましょう。