



お父さん・お母さん！聞いてくださあーい!!!
き・あか・みどりの良いところ

きのなかま(主食)

は脳のエネルギー!

ごはんやパンなどに多い糖質は脳の唯一のエネルギー源です。黄の食べ物を食べないと脳が働かず勉強に集中できません。



あかのなかま(主菜)

は病気に強い身体をつくる!

体温が上がるため、筋肉や脳が活発に動き、さらに熱に弱いウイルスや菌に負けない身体を作ります。さらに、牛乳やチーズ、大豆製品などに含まれるタンパク質は精神を安定させる作用があるので、学校生活にも落ち着いて臨むことができます。

みどりのなかま(副菜)

は病気とストレスに強い身体を作る!

野菜やくだものに多いビタミンCはストレスに対抗するホルモンのもととなり、ストレスに対し強い身体にします。さらに、色の濃い野菜に多いカロテンは、粘膜を強くする働きがあり、大豆製品などに含まれるトリプトファンは、気持ちを落ち着かせるセロトニンという物質の原料で、菌やウイルスが身体に入ってくるのを防ぐ効果があります。

みどりのなかま(汁物)

不足しがちな緑(副菜)を入れてさらに効率よく!

汁物は、寝起きの身体を温めるだけでなく、不足しがちな野菜も加え、具沢山のみそ汁などで補うと一度にたくさんの栄養素をとることができます。

家庭の食卓が子どもの心と身体を作る

駒田 聡子 博士(医学)

食事はただお腹が膨れれば何でも良いのではなく、「何を(赤・黄・緑群を揃える・素材から作る)どのように食べるか(共に食べる人がいる)」ということが、子どもの将来にわたる豊かな心と身体の成長に大きく関わります。特に食事を一緒に食べ、子どもの話を受けとめる温かい食卓の雰囲気は、子どもの心を強くし情緒も安定させます。

忙しいと時短・簡単になりがちですが子どもの食事を整え、共に食べ、将来にわたる元気な身体と心、そして確かな学力を育みましょう! そのスタートとしてこのシートを使ってみましょう。



発行：亀山市教育委員会 生涯学習室 監修：駒田 聡子 博士(医学)
 お問合せ先：生涯学習室 〒519-0195 亀山市本丸町577番地 TEL：0595-84-5057
 協力：亀山市健康福祉部子ども総合センター 子ども家庭室(かめやまげんきっこ育成事業)

H28.1.8発行

小学校入学準備号

かめやまげんきっこ育成事業

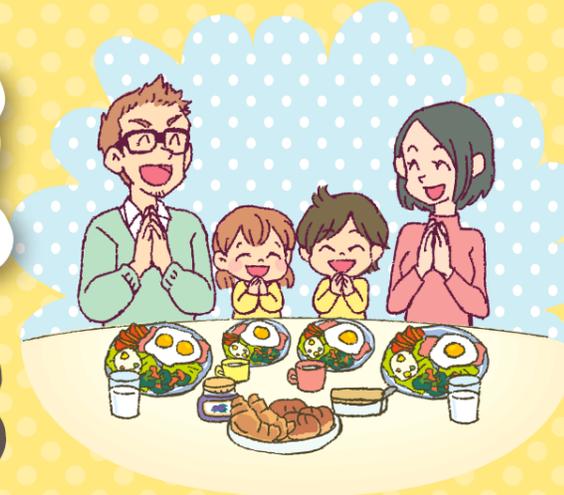


いちにちのはじまりは、

あさ **朝ご飯** はん



から



~そのバランスで毎日がちょっと変わって見えるかも~

食生活は一生もの



人は一生の間に、食事を8万から10万回とるといわれ、とくに小学校入学前に培われた子どもの食習慣は、その後の食生活の基本になっていきます。

また、一日のはじまりである朝ごはんを食べることで、毎日の生活リズムを整えることができます。

どうしてバランス良く食べる事が大切なの?

き・あか・みどりの食べ物は、それぞれで食べるのではなく一緒に食べるにより食べ物のチカラをより発揮することができます。

たくさんの栄養をさまざまな食べ物からとることが、身体が元気に成長するためにとっても重要です。

主食(き) : 主菜(あか) : 副菜(みどり) = 3 : 1 : 2

の比率で整えると、栄養のバランスが良くなります。



もうすぐしょうがく1ねんせい

あさごはんバランスシート



おいしく
たべられたかな？
しっかりよくかんで
たべようね！

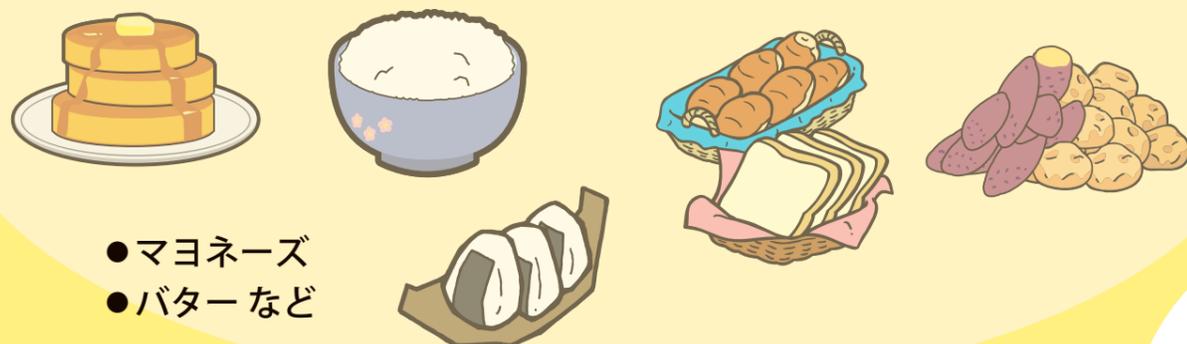


おうちのひとといっしょにやってみましょう。あさごはんてたべたもののシールを、おなじいろのわくのなかにはって、いっしょうかんバランスよくたべられているか、チェックしてみよう。

【おうちのかたへ】※^{しょくもつ}食物アレルギーがある場合は、^{ばあい}下記の^{かき}食べ物や、^{きざい}シールに記載されている^た食べ物^{もの}を^{あんい}安易に^た食べない^{じゅうぶんちゅうい}ように十分注意してください。

き^{しゅ}のなかま(主食)^{しょく}

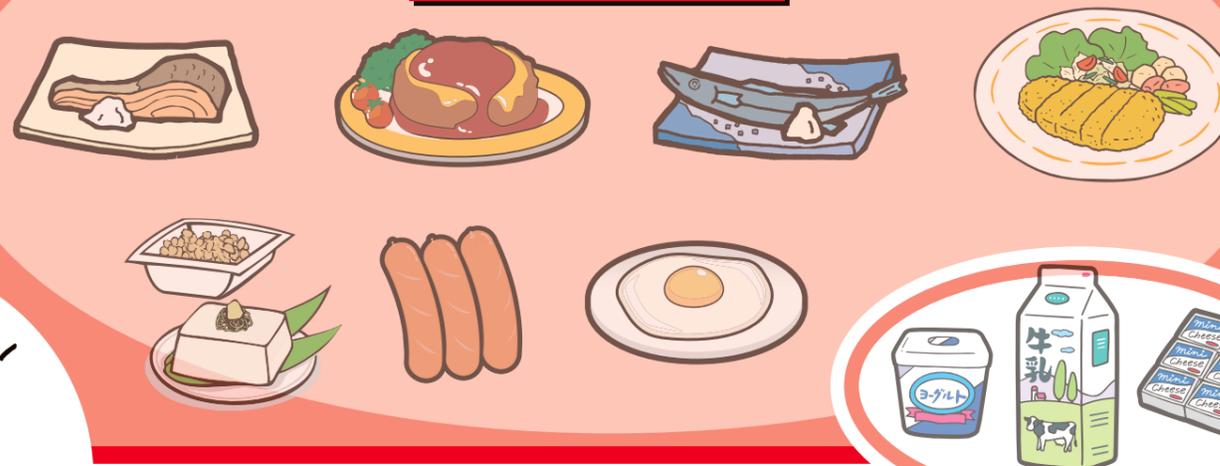
ねつやエネルギーになる



- マヨネーズ
- バターなど

あか^{しゅ}のなかま(主菜)^{さい}

げんきなからだをつくる

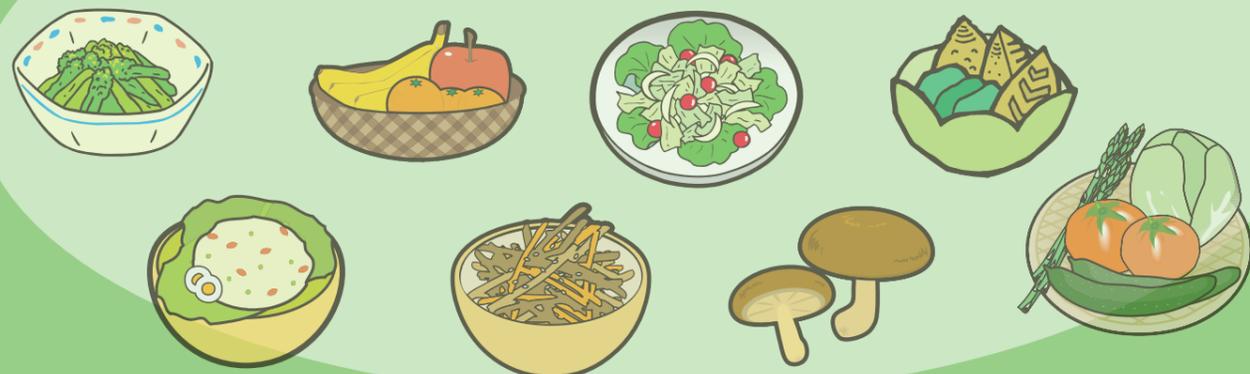


いただきます！



みどり^{ふく}のなかま(副菜)^{さい}

びょうきをふせぐ からだのちょうしをととのえる



みどり^{しる}のなかま(汁物)^{もの}



- そのほか
- おちゃ



おやさいを、たくさんたべたかな



き・あか・みどりのなかまがそろっているかな

