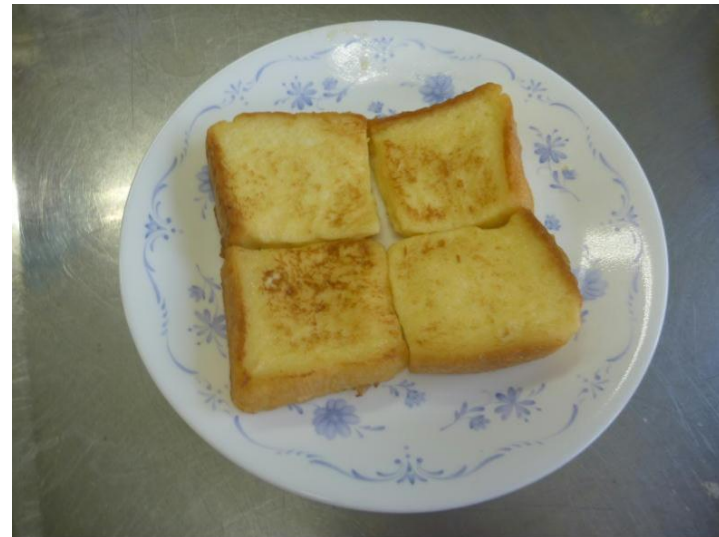


第二回学校保健委員会

朝ごはんづくりにチャレンジ

保健委員・給食委員が考えた 「元気になる朝ごはん」

○フレンチトースト



- ロールパンのサンドイッチ
- コンソメスープ



○エネルギーサラダ



○ポテトサラダ



○たまごとウィンナーの
いためもの



○みそ汁



フレンチトースト

食パン

たまご

牛乳

砂糖

バター

ロールパンのサンドイッチ

ロールパン

ベーコン

たまご

塩・こしょう

コンソメスープ

にんじん

玉ねぎ

コーン

コンソメ

塩・こしょう

水

エネルギーサラダ

キャベツ

きゅうり

コーン

ベーコン

たまご

ミニトマト

すりごま

マヨネーズ

砂糖

酢・しょうゆ

ごま油

ポテトサラダ

じゃがいも

にんじん

きゅうり

マカロニ

マヨネーズ

塩・こしょう

卵とウィンナーの

いためもの

ウィンナー

たまご

油

塩・こしょう

しょうゆ

みそ汁

油揚げ

わかめ

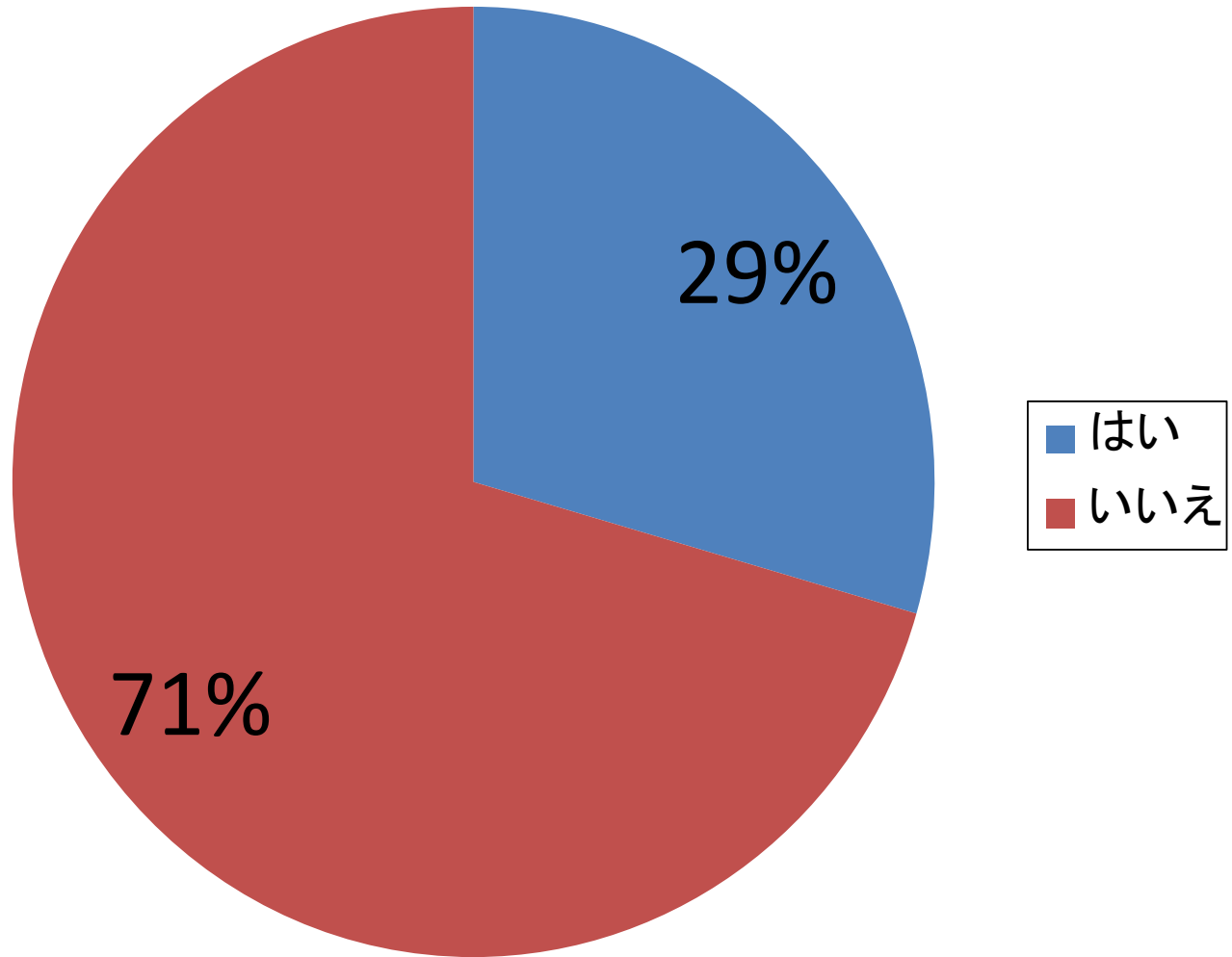
なす

煮干し

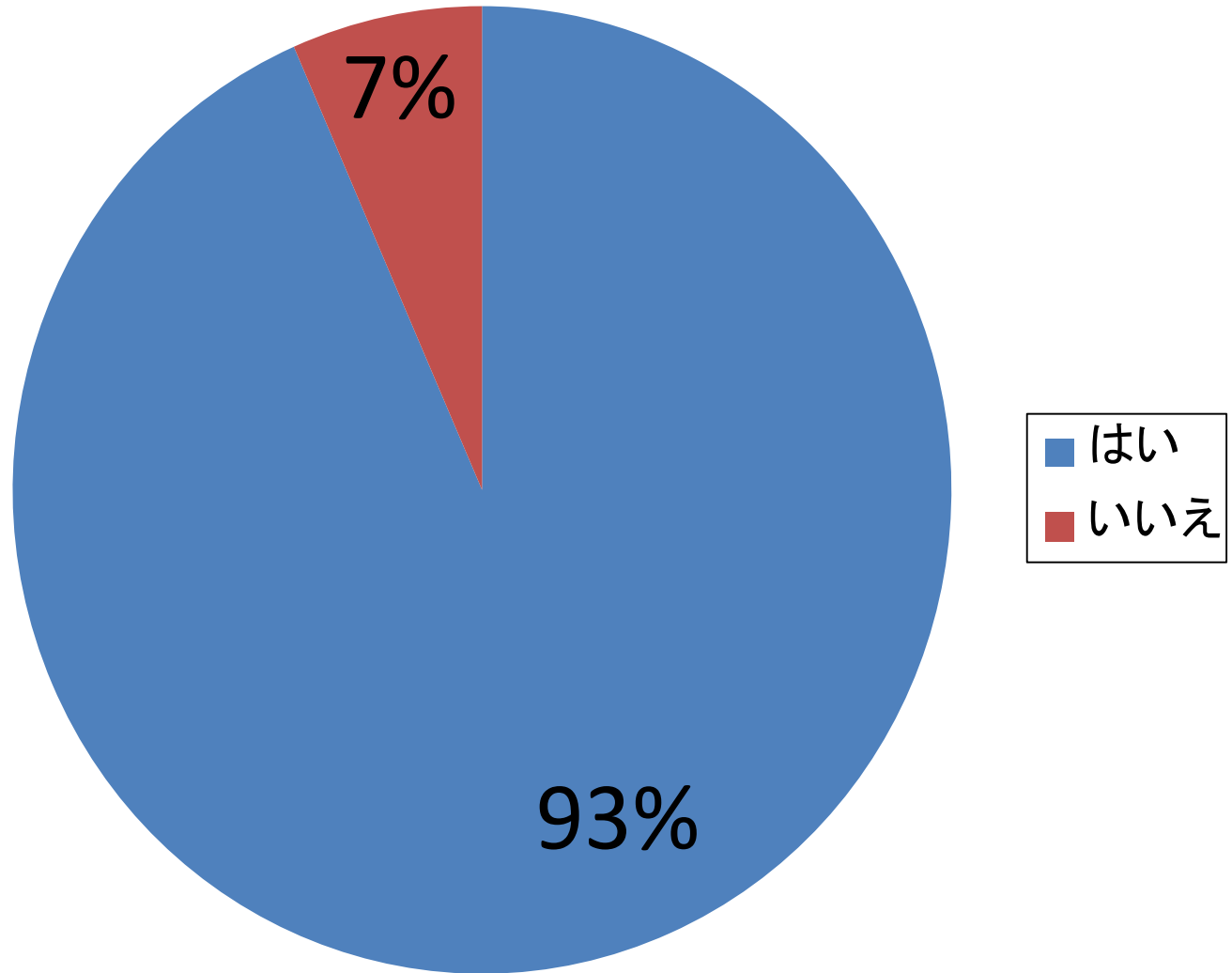
味噌

水

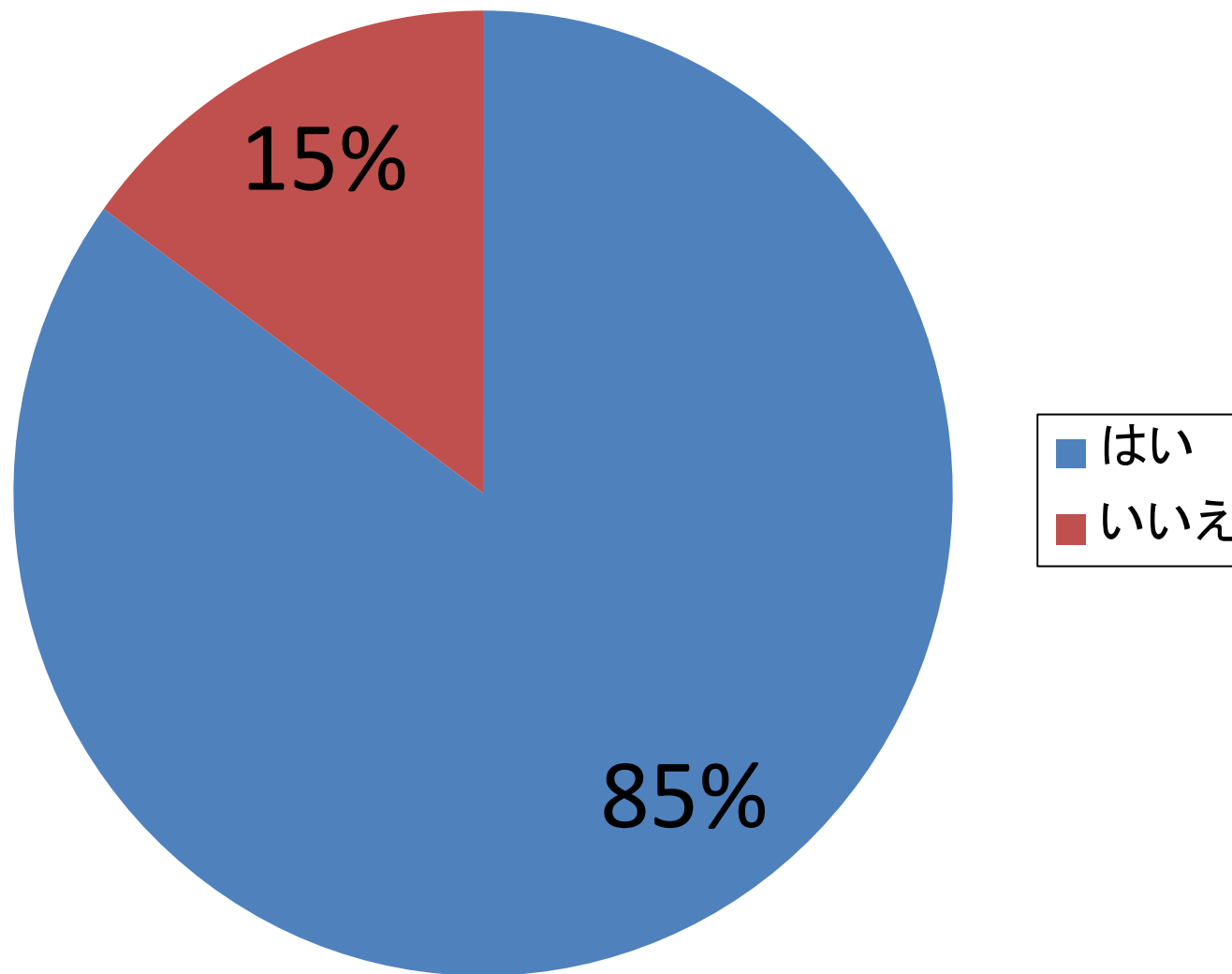
朝ごはんを作ってみましたか。



バランスを考えて作れましたか。

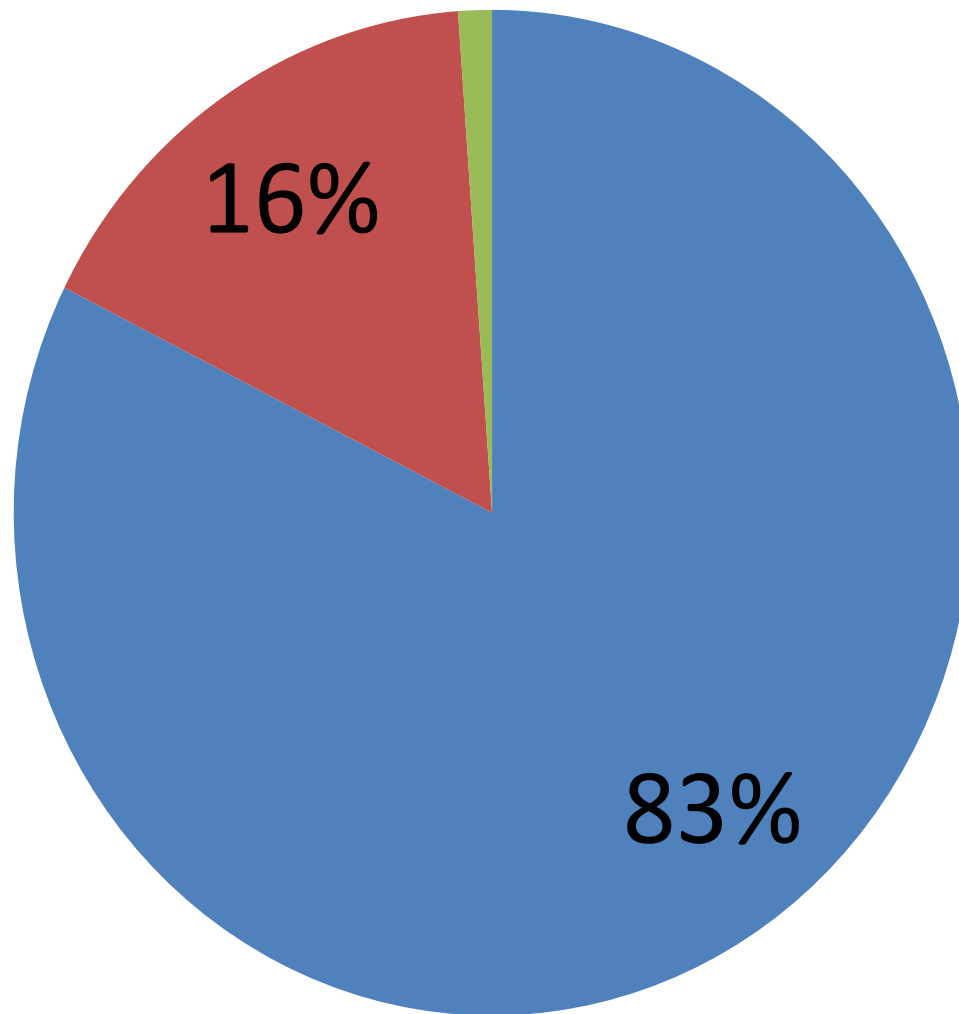


朝ごはんメニューを見ましたか。



参考になりましたか。

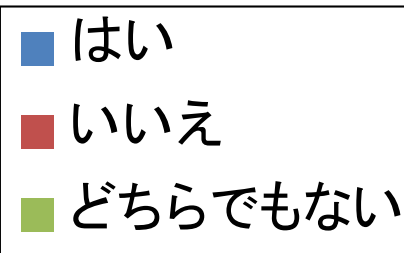
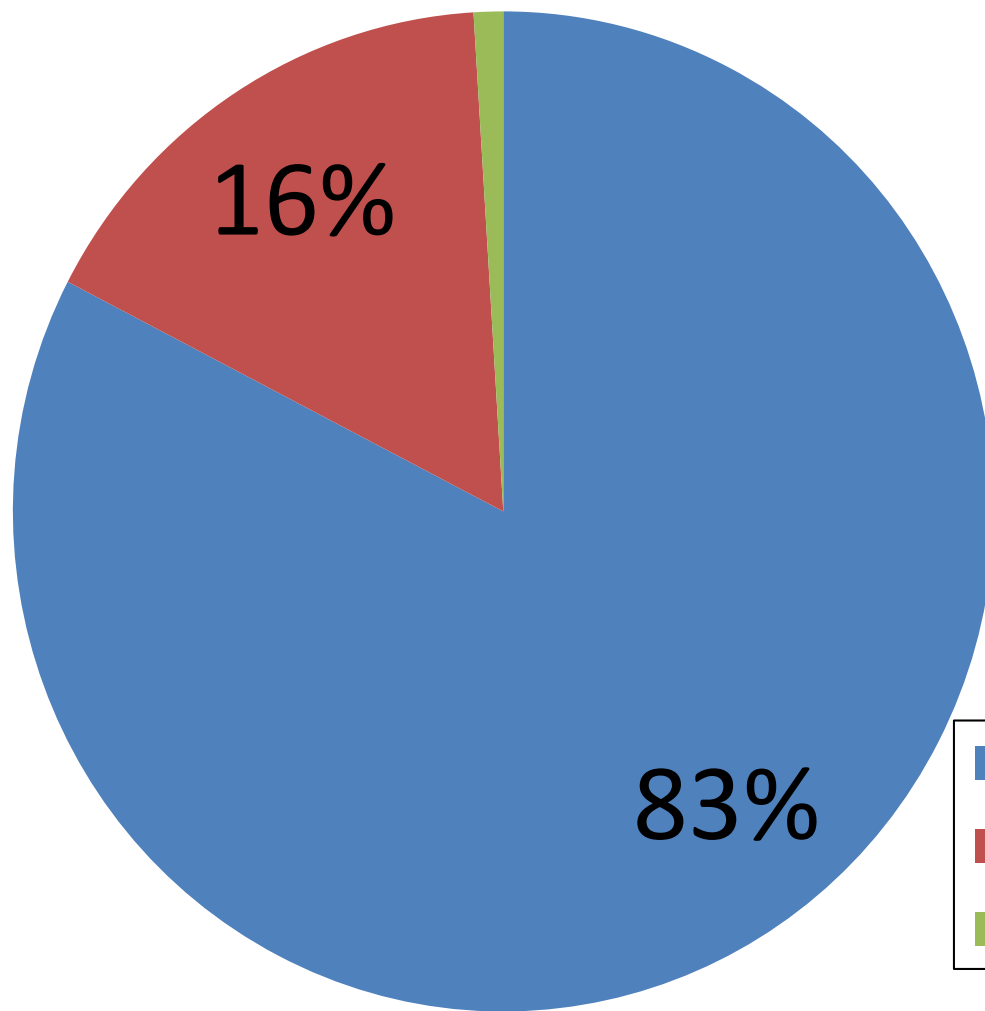
1%



- はい
- いいえ
- どちらでもない

朝ごはんを作ってみようと思いますか。

1%



よくかむと いいこといっぱい



○肥満の予防

○むし歯の予防

○消化・吸収をよくする

○あごが発達し、

脳が活発になる！

「よく噛む」8大効用

ひ 肥満予防
ふとりすぎ!!

は 歯の病気予防
しそくのうろうもいぼいやだねえ..

み 味覚の発達
おいしさよくわかるよ
びみょうな味のわかる
アミノになる...

が ガン予防
だえきがとて
いい交因果。です。

い 胃腸快調
おなかもすっきり!!

こ 言葉の発音はつきり
はきはきはつきり。
ことばが
わかりやすい
です。

の 脳の発達

ぜ 全カ投球
カいはいあそんだり
仕事したり できます。

学校食事研究会
月刊「学校の食事」
食育標語より

① 肥満予防

満腹中枢がはたらいで、食べすぎを防ぐ

② 味覚の発達

味わうことにより食べ物の味がわかる

③ ことばの発音がはっきり

ことばがわかりやすい

④ 脳の発達

脳細胞のはたらきを活発にする

⑤ 歯の病気を防ぐ

しそうのうろうやむし歯を防ぐ

⑥ がんの予防

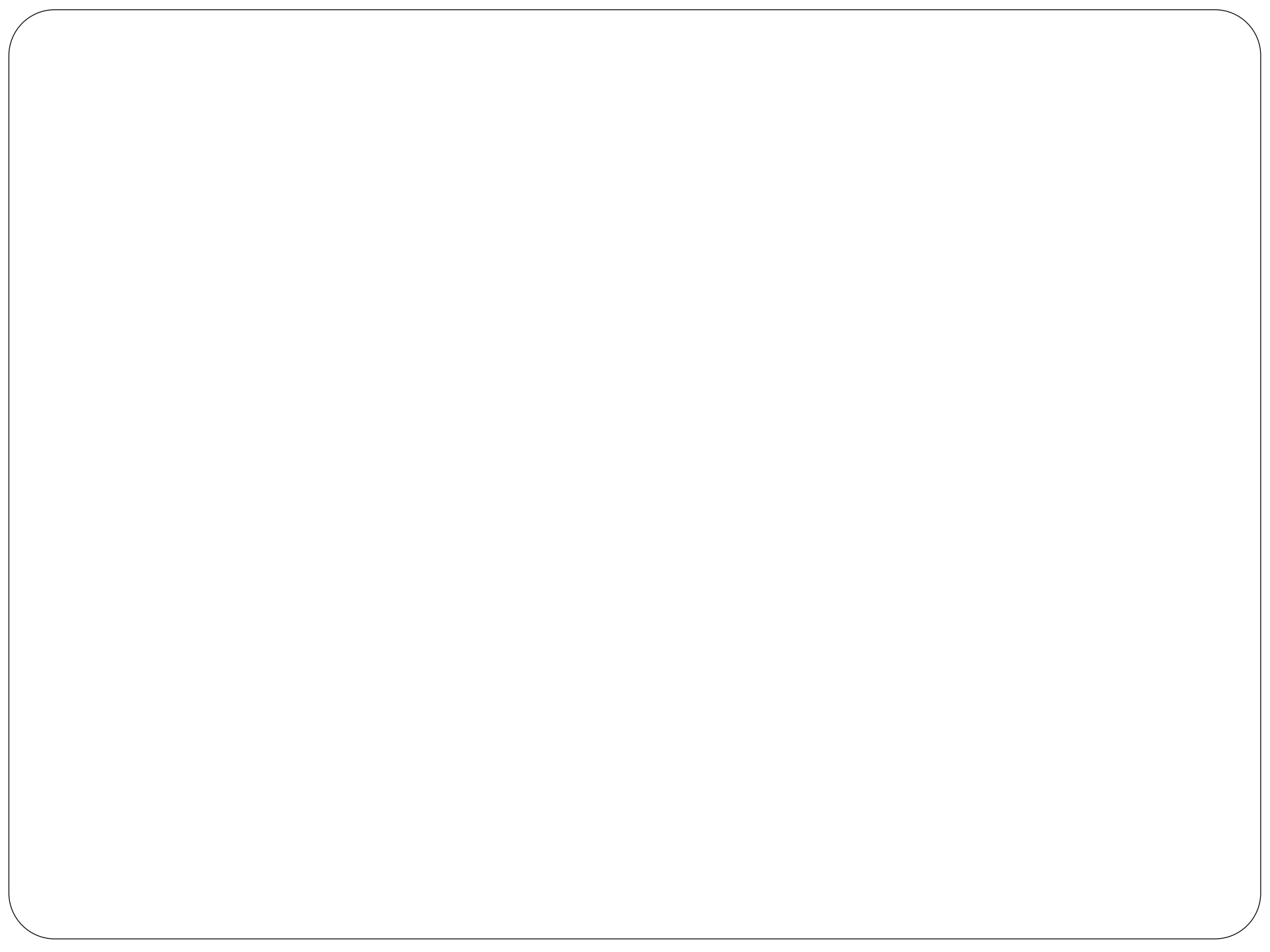
だ液中の酵素に発がん作用を消すはたらきがある

⑦ 胃腸が快調

食べ物が細かく砕かれ、消化を助ける

⑧ 全力投球を応援

歯を食いしばることができる



安中小学校

歯ごたえのあるもののランキング

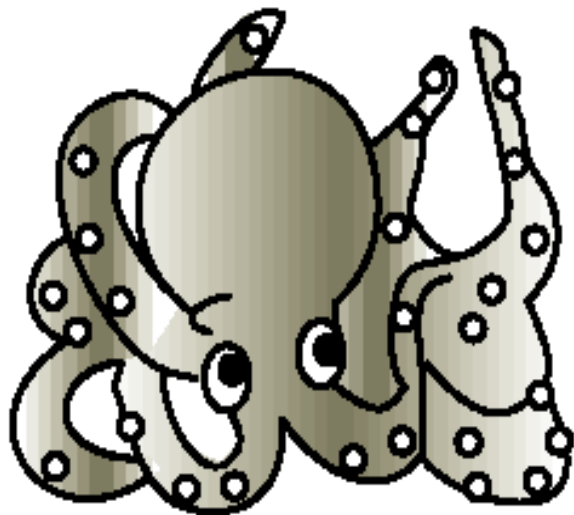
2位

フランスパン



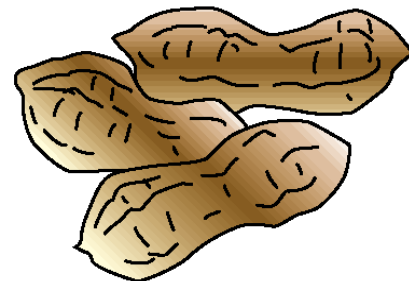
1位

たこ



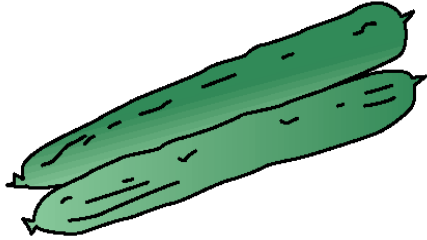
3位

ピーナツ



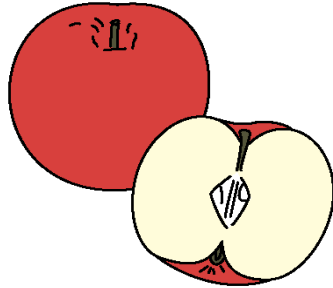
4位

きゅうり



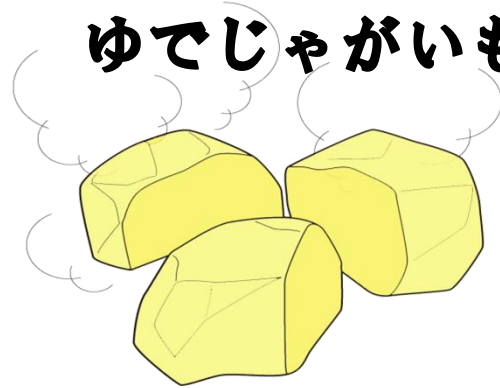
5位

りんご



6位

ゆでじゃがいも

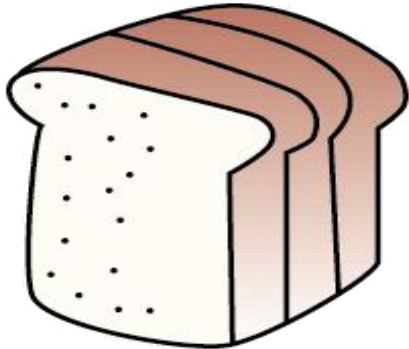


7位



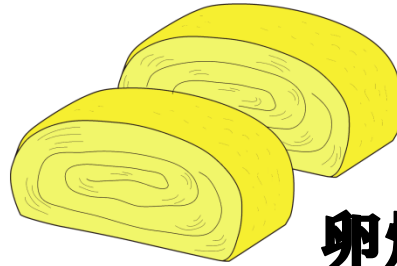
8位

食パン



9位

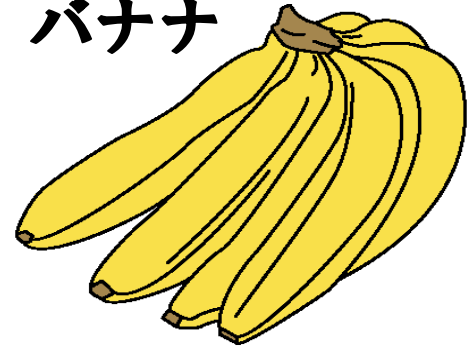
11月-2 (卵焼き)



卵焼き

10位

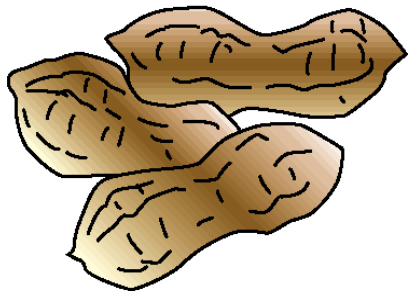
バナナ



歯ごたえのある物ランキングのこたえ

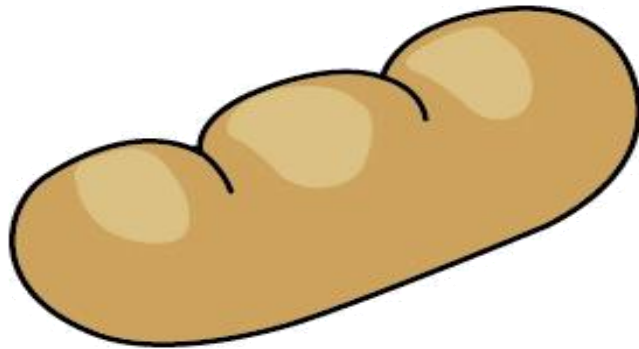
2位

ピーナツ



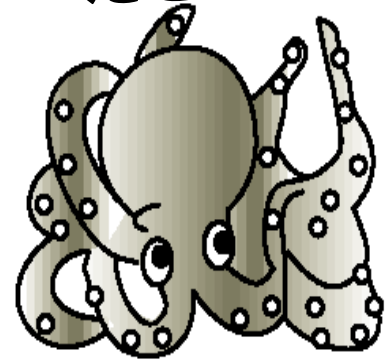
1位

フランスパン



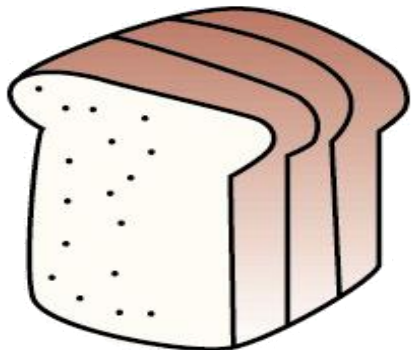
3位

たこ



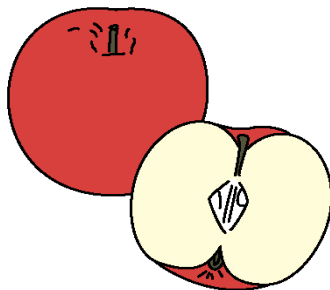
4位

食パン



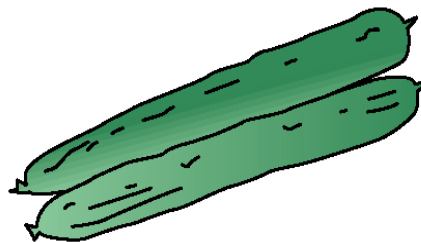
5位

りんご



6位

きゅうり



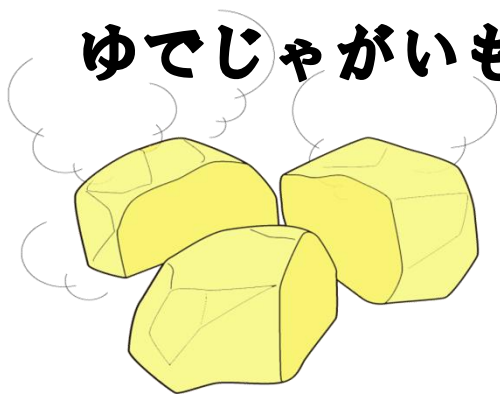
7位

ごはん



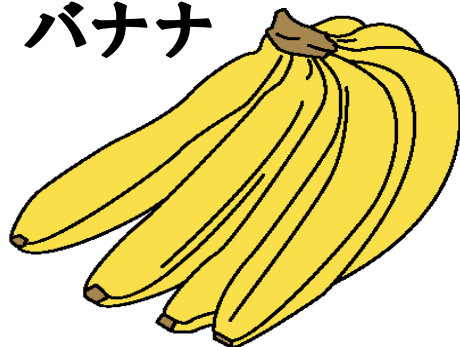
8位

ゆでじゃがいも



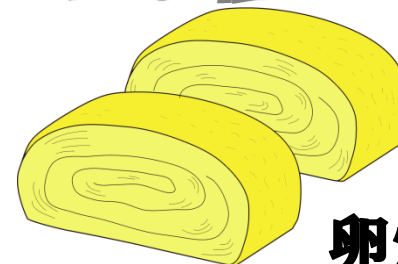
9位

バナナ



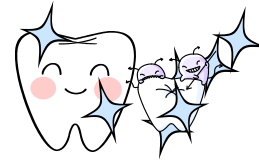
10位

卵焼き



だ液のやくわり

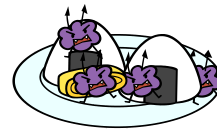
むし歯の予防をする



口や歯のそうじをする

食べ物を飲み込みやすくする

殺菌作用がある



消化をたすける



味がわかるようにたすける

家庭教育学級

- モーニングリゾット
- パングラタン
- 小えびとじゃこの卵焼き
- ホカホカすいとん汁
- カリカリウィンナー
アボガドチーズサラダ
- フルーツヨーグルト



