

盛岡市立東松園小学校



令和5年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1 実践校名	盛岡市立東松園小学校	
2 実践名	元気もりもり週間とタイアップした60プラスプロジェクトの実施	
3 実施対象者	全校児童 保護者	
4 目標	よい生活リズムをめざして、生活の工夫ができるようにする。元気もりもり週間、マラソンがんばり週間に合わせて、よりよい生活に向けた意欲を高める。	
5 実践内容	実践内容	該当する 推薦基準
	生徒指導部健康教育担当内で、体育指導・保健指導・食育指導の各担当による役割分担の確認と実施時期の検討【資料1—1～3】	ア
	元気もりもり週間【資料2—1～3】とマラソンがんばり週間（9月）に合わせた「チャレンジカード」の使用【資料2—1～4】	イ ウ
栄養教諭と養護教諭による「元気もりもりカード」「チャレンジカード」を使用した栄養指導・保健指導と、「元気もりもりファイル」や事前事後の通信による保護者への啓発活動【資料3—1～5】	アイ ウ	
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ・本校独自の取り組みである「元気もりもり運動」は、児童一人一人が早寝早起き朝ごはん・排便リズム・メディア視聴時間・歯みがきの各項目において、よりよい生活習慣の確立を目指して自分でできる工夫を考え、振り返りをし、担当者による評価を加えて児童と保護者に還元する形式が根付いている。そこに60プラスプロジェクトを合わせたことで、類似の取り組みをまとめ、児童、保護者、職員の意識を高めるとともに負担を軽減することができた。 ・マラソンがんばり週間に合わせたことで、運動への意欲が高まり、規則正しい生活につながった児童が多かった。また、例年課題であった排便リズムに改善傾向がみられた。 	
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ・似た内容の元気もりもりカードとチャレンジカードの2枚を記入・点検する負担と、意義について疑問があること。 ・2学期は元気もりもり週間とマラソンがんばり週間、3学期はなわとびがんばり週間に合わせた取り組みが可能だが、1学期は実施時期の設定が難しいこと。 	
8 今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・「元気もりもりカード」に運動の項目を加え、一本化する。 ・実施時期は、本校の実態に合わせ、効果が見込める2学期と3学期を検討する。 	

③ 保健指導計画

ア 目標

心身の健康について理解を深め、自他の生命を尊重して健康な生活を送ろうとする実践力を育成する。

イ 重点

- ・ 基本的な生活習慣の確立を図るために、振り返りを大切にしながら実践的な保健指導の充実を図る。
- ・ 健康への意識と関心を高め、主体的に健康の保持増進をするために、心身の健康教育の充実を図る。
- ・ 関係機関・家庭・地域との連携を密にし、児童の健康環境の充実を図る。

ウ 活動内容

重点(課題)	活動名	活動内容
(1) 基本的生活習慣の確立	①生活リズムの確立	ア 自己管理能力を高める指導の充実 →元気もりもり週間/学びフェストとの連携/家庭との連携 イ 個別の取り組み記録による振り返り指導の充実 →元気もりもりファイル ウ 児童保健委員会活動の充実 →生活調査、生活リズム紙芝居等 エ メディア利用5つの約束の推進 →情報教育担当、視聴覚指導部、学びフェストとの連携
	②強い歯と口の保健指導	* 「強い歯と口の保健指導計画」による
	③感染症と熱中症予防	ア 全職員による健康観察の充実 イ 自分の健康を守る手立ての指導の充実 ウ 感染症/熱中症対応マニュアルを基にした環境整備 ア 60プラスプロジェクトの啓発と推進 →体育指導と連携した体力づくりの促進 イ 肥満傾向児童への支援
	④生活習慣病予防指導	→保護者対象の健康相談、生活習慣病検診との連携
(2) 健康教育の充実	①健康教育の授業実践	* 「保健指導年間計画/心と体の学習指導計画/強い歯と口の保健指導計画」による ア 校内連携による保健学習と保健指導の充実 イ 学校医、外部講師等による専門的保健指導の充実 ア 人間関係づくりや自尊感情を高める指導の充実 →生徒指導部、S・C、特別支援担当との連携
	②心の健康と発達への支援	ア 学校保健委員会の企画と推進 イ P・T・A活動への協力 ウ びかりんピック/メディア利用と健康についての啓発 エ TDネットワークへの参加協力 エ 盛岡市学校保健会/市保健センターとの連携
(3) 健康環境の充実	関係機関・家庭・地域との連携	
	健康環境の充実	

エ 定期及び臨時健康診断計画、健康観察実施計画、感染症対応マニュアル、熱中症対応マニュアル、環境衛生計画は別途提示

マラソンがんばり週間について

体力向上担当

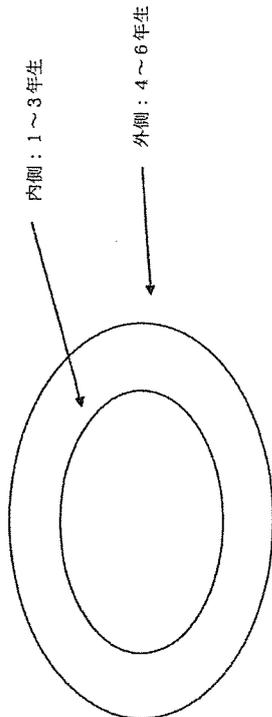
1. わらい

- ・ 継続的に練習することを通して持久力の向上を図る。
- ・ 自分のめあてをもち努力することを通して、最後まであきらめずにやり抜く強い心を育てる。

2. 取り組み期間

令和5年9月19日(火)～令和5年10月12日(木)

3. コース



4. 取り組み方

- (1) カードを活用し、ねらいにせまる。
- ・ 期間中は必ず業間マラソンに取り組む。
 - ・ 一日の目標周数を決め、走った周数をカードに記録する。
 - ・ 25周達成者に達成シール、50周達成者に賞状を準備する。
 - ・ 100周達成者は朝会で紹介・表彰する。
 - ・ 継続して頑張ることができた自分を賞感させる。
 - ・ 雨天は体育館で行う。(1～3年生1周でカード1マス、4～6年生2周でカード1マス) マラソンがんばり週間の流れ
- (2)
- 9月11日(月)～マラソンカード配付
 - ・ 体力づくり担当よりマラソンカードを配付して意欲付けを図る。
 - ・ 1日の目標を決めてカードに記入する。
 - 9月15日(金)～マラソンコース作り(放課後) ※体力向上担当
 - 9月19日(火)～10月12日(木)・・・業間全校マラソン週間
 - ・ 内円1～3年生 外円4～6年生
 - ・ 業間休みは全校でマラソンを行う。その際、音楽を流す。
 - ・ ※業間マラソン期間の雨天時は、体育館使用割当て時(業間・昼休み)に体育館でマラソンをする。1～3年生は1周→1周 4～6年生は2周→1周
 - 10月17日(火)・・・個人の周数報告
 - 10月18日(水)・・・全校朝会で100周達成者を表彰
 - ・ 25周達成シールと50周記録賞もこの日に配付
5. その他
- ・ 家庭へは学年通信で知らせる。その際、マラソン不参加の児童は担任まで申し出る旨もお願いする。

体育担当

なわとび検定について

1 取り組み期間 1月30日(月)～2月10日(金)

2 その他

- (1) なわとびカードを利用し、合格したわがにシールを貼る。(学年にシールを渡します)
- (2) 体育の時間および委員会・早休みに行う。
- (3) 体育の時間および委員会・早休みの練習のみとする。休み時間中の練習には、最速1人に教師が体育館前につき観察を見守る。
- (4) 原則、学年ごとの取り組みとする。
- (5) 学年の実績に合わせて、上記の取り組みの前後に日程を増やしてもよい。

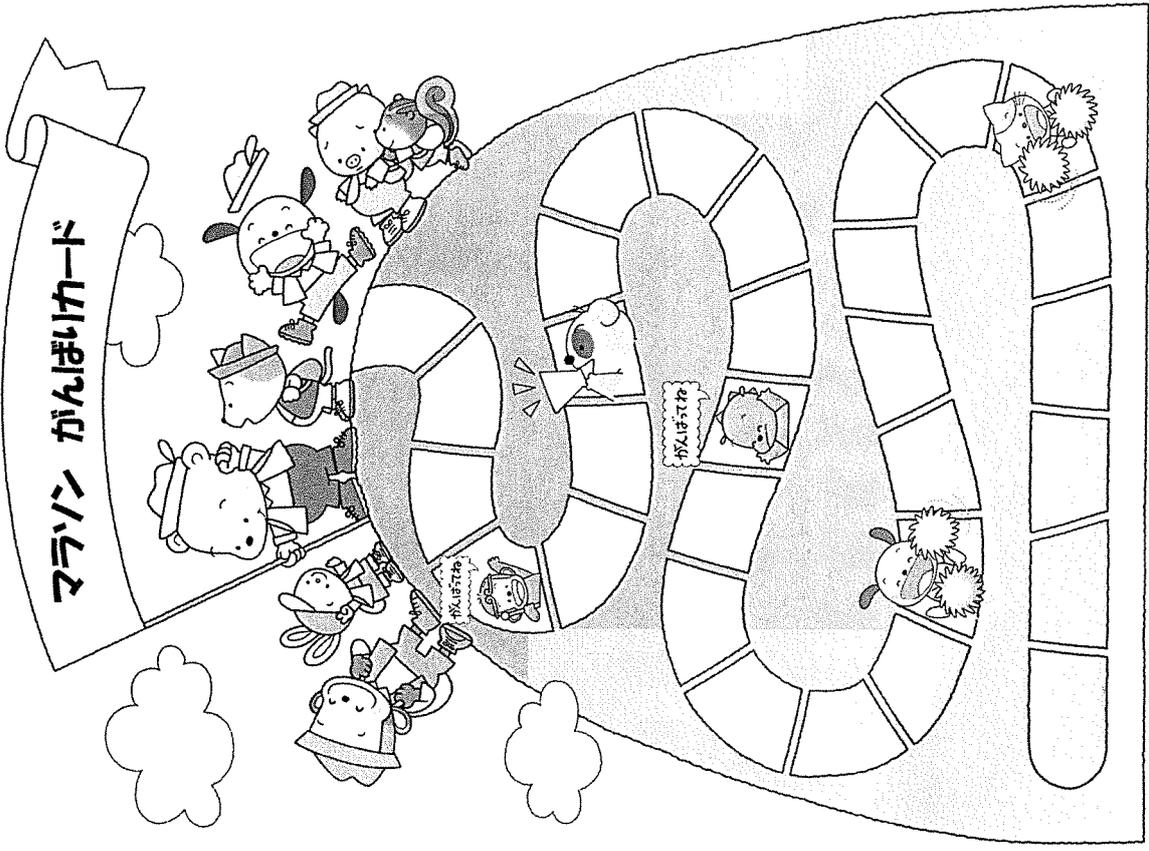
3 その他

- (1) 記録とび(時間とび)については、休み時間に教師がチェックすることが難しいので、体育の時間に取り組んでください。
- (2) 学年の募集(感乗車などの状況)により、取り組み期間が前後に増えることはかまいません。
- (3) 休み時間には、器具庫からジャンケンボールを出して設置します。出し入れをお願いします。
- (4) 取り組み終了後、学年(全種目クラス)には着球を渡します。担当まで報告してください。

なわとびカード(てい学年)

学年	わがに	回数	記録
1	60秒連続とび		
2	20秒連続とび		
3	10秒連続とび		
4	5秒連続とび		
5	10秒連続とび		
6	20秒連続とび		
7	30秒連続とび		
8	40秒連続とび		
9	50秒連続とび		
10	60秒連続とび		
11	70秒連続とび		
12	80秒連続とび		
13	90秒連続とび		
14	100秒連続とび		
15	110秒連続とび		
16	120秒連続とび		
17	130秒連続とび		
18	140秒連続とび		
19	150秒連続とび		
20	160秒連続とび		
21	170秒連続とび		
22	180秒連続とび		
23	190秒連続とび		
24	200秒連続とび		
25	210秒連続とび		
26	220秒連続とび		
27	230秒連続とび		
28	240秒連続とび		
29	250秒連続とび		
30	260秒連続とび		
31	270秒連続とび		
32	280秒連続とび		
33	290秒連続とび		
34	300秒連続とび		
35	310秒連続とび		
36	320秒連続とび		
37	330秒連続とび		
38	340秒連続とび		
39	350秒連続とび		
40	360秒連続とび		
41	370秒連続とび		
42	380秒連続とび		
43	390秒連続とび		
44	400秒連続とび		
45	410秒連続とび		
46	420秒連続とび		
47	430秒連続とび		
48	440秒連続とび		
49	450秒連続とび		
50	460秒連続とび		
51	470秒連続とび		
52	480秒連続とび		
53	490秒連続とび		
54	500秒連続とび		
55	510秒連続とび		
56	520秒連続とび		
57	530秒連続とび		
58	540秒連続とび		
59	550秒連続とび		
60	560秒連続とび		
61	570秒連続とび		
62	580秒連続とび		
63	590秒連続とび		
64	600秒連続とび		
65	610秒連続とび		
66	620秒連続とび		
67	630秒連続とび		
68	640秒連続とび		
69	650秒連続とび		
70	660秒連続とび		
71	670秒連続とび		
72	680秒連続とび		
73	690秒連続とび		
74	700秒連続とび		
75	710秒連続とび		
76	720秒連続とび		
77	730秒連続とび		
78	740秒連続とび		
79	750秒連続とび		
80	760秒連続とび		
81	770秒連続とび		
82	780秒連続とび		
83	790秒連続とび		
84	800秒連続とび		
85	810秒連続とび		
86	820秒連続とび		
87	830秒連続とび		
88	840秒連続とび		
89	850秒連続とび		
90	860秒連続とび		
91	870秒連続とび		
92	880秒連続とび		
93	890秒連続とび		
94	900秒連続とび		
95	910秒連続とび		
96	920秒連続とび		
97	930秒連続とび		
98	940秒連続とび		
99	950秒連続とび		
100	960秒連続とび		
101	970秒連続とび		
102	980秒連続とび		
103	990秒連続とび		
104	1000秒連続とび		
105	1010秒連続とび		
106	1020秒連続とび		
107	1030秒連続とび		
108	1040秒連続とび		
109	1050秒連続とび		
110	1060秒連続とび		
111	1070秒連続とび		
112	1080秒連続とび		
113	1090秒連続とび		
114	1100秒連続とび		
115	1110秒連続とび		
116	1120秒連続とび		
117	1130秒連続とび		
118	1140秒連続とび		
119	1150秒連続とび		
120	1160秒連続とび		
121	1170秒連続とび		
122	1180秒連続とび		
123	1190秒連続とび		
124	1200秒連続とび		
125	1210秒連続とび		
126	1220秒連続とび		
127	1230秒連続とび		
128	1240秒連続とび		
129	1250秒連続とび		
130	1260秒連続とび		
131	1270秒連続とび		
132	1280秒連続とび		
133	1290秒連続とび		
134	1300秒連続とび		
135	1310秒連続とび		
136	1320秒連続とび		
137	1330秒連続とび		
138	1340秒連続とび		
139	1350秒連続とび		
140	1360秒連続とび		
141	1370秒連続とび		
142	1380秒連続とび		
143	1390秒連続とび		
144	1400秒連続とび		
145	1410秒連続とび		
146	1420秒連続とび		
147	1430秒連続とび		
148	1440秒連続とび		
149	1450秒連続とび		
150	1460秒連続とび		
151	1470秒連続とび		
152	1480秒連続とび		
153	1490秒連続とび		
154	1500秒連続とび		
155	1510秒連続とび		
156	1520秒連続とび		
157	1530秒連続とび		
158	1540秒連続とび		
159	1550秒連続とび		
160	1560秒連続とび		
161	1570秒連続とび		
162	1580秒連続とび		
163	1590秒連続とび		
164	1600秒連続とび		
165	1610秒連続とび		
166	1620秒連続とび		
167	1630秒連続とび		
168	1640秒連続とび		
169	1650秒連続とび		
170	1660秒連続とび		
171	1670秒連続とび		
172	1680秒連続とび		
173	1690秒連続とび		
174	1700秒連続とび		
175	1710秒連続とび		
176	1720秒連続とび		
177	1730秒連続とび		
178	1740秒連続とび		
179	1750秒連続とび		
180	1760秒連続とび		
181	1770秒連続とび		
182	1780秒連続とび		
183	1790秒連続とび		
184	1800秒連続とび		
185	1810秒連続とび		
186	1820秒連続とび		
187	1830秒連続とび		
188	1840秒連続とび		
189	1850秒連続とび		
190	1860秒連続とび		
191	1870秒連続とび		
192	1880秒連続とび		
193	1890秒連続とび		
194	1900秒連続とび		
195	1910秒連続とび		
196	1920秒連続とび		
197	1930秒連続とび		
198	1940秒連続とび		
199	1950秒連続とび		
200	1960秒連続とび		
201	1970秒連続とび		
202	1980秒連続とび		
203	1990秒連続とび		
204	2000秒連続とび		
205	2010秒連続とび		
206	2020秒連続とび		
207	2030秒連続とび		
208	2040秒連続とび		
209	2050秒連続とび		
210	2060秒連続とび		
211	2070秒連続とび		
212	2080秒連続とび		
213	2090秒連続とび		
214	2100秒連続とび		
215	2110秒連続とび		
216	2120秒連続とび		
217	2130秒連続とび		
218	2140秒連続とび		
219	2150秒連続とび		
220	2160秒連続とび		
221	2170秒連続とび		
222	2180秒連続とび		
223	2190秒連続とび		
224	2200秒連続とび		
225	2210秒連続とび		
226	2220秒連続とび		
227	2230秒連続とび		
228	2240秒連続とび		
229	2250秒連続とび		
230	2260秒連続とび		
231	2270秒連続とび		
232	2280秒連続とび		
233	2290秒連続とび		
234	2300秒連続とび		
235	2310秒連続とび		
236	2320秒連続とび		
237	2330秒連続とび		
238	2340秒連続とび		
239	2350秒連続とび		
240	2360秒連続とび		
241	2370秒連続とび		
242	2380秒連続とび		
243	2390秒連続とび		
244	2400秒連続とび		
245	2410秒連続とび		
246	2420秒連続とび		
247	2430秒連続とび		
248	2440秒連続とび		
249	2450秒連続とび		
250	2460秒連続とび		
251	2470秒連続とび		
252	2480秒連続とび		
253	2490秒連続とび		
254	2500秒連続とび		
255	2510秒連続とび		
256	2520秒連続とび		
257	2530秒連続とび		
258	2540秒連続とび		
259	2550秒連続とび		
260	2560秒連続とび		
261	2570秒連続とび		
262	2580秒連続とび		
263	2590秒連続とび		
264	2600秒連続とび		
265	2610秒連続とび		
266	2620秒連続とび		
267	2630秒連続とび		
268	2640秒連続とび		
269	2650秒連続とび		
270	2660秒連続とび		
271	2670秒連続とび		
272	2680秒連続とび		
273	2690秒連続とび		
274	2700秒連続とび		
275	2710秒連続とび		
276	2720秒連続とび		
277	2730秒連続とび		
278	2740秒連続とび		
279	2750秒連続とび		
280	2760秒連続とび		
281	2770秒連続とび		
282	2780秒連続とび		
283	2790秒連続とび		
284	2800秒連続とび		
285	2810秒連続とび		
286	2820秒連続とび		
287	2830秒連続とび		
288	2840秒連続とび		
289	2850秒連続とび		
290	2860秒連続とび		
291	2870秒連続とび		
292	2880秒連続とび		
293	2890秒連続とび		
294	2900秒連続とび		
295	2910秒連続とび		
296	2920秒連続とび		
297	2930秒連続とび		
298	2940秒連続とび		
299	2950秒連続とび		
300	2960秒連続とび		
301	2970秒連続とび		
302	2980秒連続とび		
303	2990秒連続とび		
304	3000秒連続とび		
305	3010秒連続とび		
306	3020秒連続とび		
307	3030秒連続とび		
308	3040秒連続とび		
309	3050秒連続とび		
310	3060秒連続とび		
311	3070秒連続とび		
312	3080秒連続とび		
313	3090秒連続とび		
314	3100秒連続とび		
315	3110秒連続とび		
316	3120秒連続とび		
317	3130秒連続とび		
318	3140秒連続とび		
319	3150秒連続とび		
320	3160秒連続とび		
321	3170秒連続とび		
322	3180秒連続とび		
323	3190秒連続とび		
324	3200秒連続とび		
325	3210秒連続とび		
326	3220秒連続とび		
327	3230秒連続とび		
328	3240秒連続とび		
329	3250秒連続とび		
330	3260秒連続とび		
331	3270秒連続とび		
332	3280秒連続とび		
333	3290秒連続とび		
334	3300秒連続とび		
335	3310秒連続とび		
336	3320秒連続とび		
337	3330秒連続とび		
338	3340秒連続とび		
339	3350秒連続とび		
340	3360秒連続とび		
341	3370秒連続とび		
342	3380秒連続とび		
343	3390秒連続とび		
344	3400秒連続とび		
345	3410秒連続とび		
346	3420秒連続とび		
347	3430秒連続とび		
348	3440秒連続とび		
349	3450秒連続とび		

目録



自分の目標
1日...

名前
年

けんき しゅうかん
元気もりもり週間まとめ



【ぼく・わたしから】

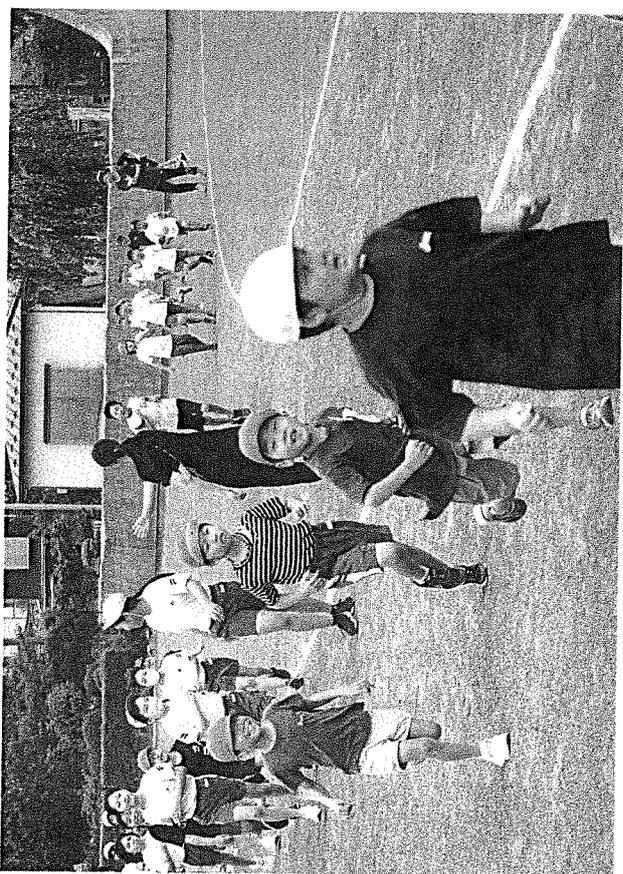
元気もりもりになるために、がんばったことやふうしたことを書きましょう。

【おうちの方から】

「元気もりもり週間」の取り組みへのご協力ありがとうございました。よい生活リズムをつくるために、お子さまが工夫してがんばっていたこと、おうちの方と工夫して取り組んだこと、はげましの言葉などを書いてください。

26日(火)に、担任の先生に出します。

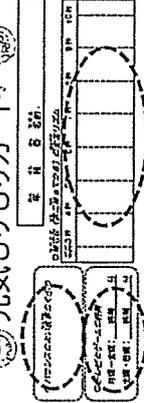




元気もりもりだよ! No.1
 令和5年9月14日
 盛岡市立東松岡小学校
 保健室・給食室

9月19日(火)~25日(月)元気もりもり週間
 しゅうかん

☆カードは、15日にくばります



1. 1枚のカードに、毎日1つ以上の活動を記入してください。カードの裏面に、活動のイラストや絵を描いてください。
2. 記入した活動を、毎日1つずつ、元気もりもりカードの裏面に貼ってください。
3. 記入した活動を、毎日1つずつ、元気もりもりカードの裏面に貼ってください。
4. 25日(月)に、記入した活動を、元気もりもりカードの裏面に貼ってください。
5. 25日(火)に、記入した活動を、元気もりもりカードの裏面に貼ってください。

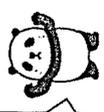
活動	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
朝早く起きる	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
朝食を食べる	🍳	🍳	🍳	🍳	🍳	🍳	🍳
運動をする	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
勉強をする	📖	📖	📖	📖	📖	📖	📖
家族と遊ぶ	👨👩👧	👨👩👧	👨👩👧	👨👩👧	👨👩👧	👨👩👧	👨👩👧
絵を描く	🎨	🎨	🎨	🎨	🎨	🎨	🎨
歌を歌う	🎵	🎵	🎵	🎵	🎵	🎵	🎵
読書をする	📖	📖	📖	📖	📖	📖	📖
お風呂に入る	🛀	🛀	🛀	🛀	🛀	🛀	🛀
歯を磨く	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥	🪥
寝る	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙

- 1 はじめに(○)部分をきめて書く
おうちのひととそうだんしてね。
- 2 毎日、「できたら/食べたら」すきな色をぬる
- 3 「きよのきもち/ふりかえり」も書く
マークでもOK (😊☺😄)
- 4 25日(月)に「できた台詞」どうらの「まとめ」を書く(おうちの方にも書いてもらう)
- 5 26日(火)に、たんにんの先生にだす

生活習慣のとりにくみ方

ねる時にくはくはやくやくきめるの?

まなびフェスタでは、1~3年生は午後9時、4~6年生は9時半となっているよ。



テレビやゲームの時間は?

栗松園小メディア5つのやくそくでは、食事や運動、学習や読書を優先してルールを決めることになっているね。



60プラスプロジェクトってなんだっけ?

「運動」「食事」「すいみん」の3つのチャレンジのこと。元気もりもりと同じスケジュールでやるんだよ。



マラソンがんばり週間もあるの?

元気もりもりと同じ日に、マラソンがんばり週間もスタート。生活リズムを整えていい記録をめざそうね。



きよ年はこんなコメントが...

- ・朝早く起きるようになってがんばりました。太陽をぜんぶ浴びた感じがうれしいよ。(1年生)
- ・早寝早起きするために、画にたくさん動いたり給食を食べたりして早くねれるようにした。(5年生)
- ・本人が元気もりもり生活をするので、毎日気持ちよく生活できたことで、朝に言われなくても早寝早起きしつかりご飯が定着したようです。自分でやっけてよかったと思える経験をこれからも増やしてほしいです。(おうちの方)

今年のコメントもたのしみです



「ぼく・わたしから」「おうちのかたから」

1年生

★朝早くおきたら、朝ごはんが食べられるようになりました。
★きらいな野菜もしっかり食べた。

★取り組み前は気持ちの切りかえがうまくできず、宿題やお風呂が先のぼしになってしまったりしていましたが、この1週間は「宿題が終わったら～できるよ」などの声かけてスムーズに帰宅後の時間が使えました。

★お休みの日も同じ生活リズムですごしてがんばりました。テレビなどは声かけすることで時間を守って見れました。これからも続けていってほしいです。



3年生

★60プラスプロジェクトでがんばったことは、習い外でもおにごっこや遊具で遊んだことです。ちゃんとゲームやテレビの時間を守るのをがんばりました。

★テレビとゲームの時間をがんばった。朝の歯みがきをもっとしたい。次は全部パーフェクトにしたい。

★朝ごはんは毎日食べる習慣がついていますが、バランスまで自分で考えることはなかったため、よい機会になったと思う。



5年生

★ずいぶんをしっかりとること、体を動かすことをがんばれました。よくかんで食べることができた日は少なかったため気をつけたいです。

★全部色がぬれるように早ね早おきを頑張りました。元気もりもり週間が終わっても早寝早起きをずっとやりたいと思います

★行事もあったので早くねてつかれを次の日残さないようにすること、三食しっかり食べて体も頭も動くように本人も家の中でも気をつけました。よいと思えたことを続けていこう。

★朝は早く起きあわてずに準備できるような意識しているようです。そのために9時半になるとお休みとあいさつして部屋に入る様子を見ると、よい習慣ができているなと感じます。



みんなのがんばりやおうちの方のげましをしょうかい!
☆はみんなから、★はおうちの方からです。



2年生

★がんばったことは、朝早くおきたり歯をみがいたりして朝すっきりして気持ちよかったです。かみかみチャレンジで好ききらいをしないでできました。

★朝ごはんはバランスよく食べることができたと思います。テレビとゲームの時間は見る時間をへらすため厚めの本を用意してページを7日で割り、読むページを決めたことで目標をもって読めたことと、ゲームをする時間を少しでもへらすことができたのでよかったです。

★食事の時に「主食は？主菜は？副菜は？」と意識して食べていました。ねる準備も早くするように心がけ、はやくにメディアを消して読書の時間をとり、ねむりやすくなるようみんなで取り組みました。



4年生

★ぜんぶ食べれたし時間も守れた。夜もきちんと守れてよかった。きらいなものも食べられた。
★毎日朝ごはんを食べたけど、野菜は少ししか食べられませんでした。これからは先に野菜を食べたらごはんを食べるようにしたいです。

★テレビを見ないで本を読んだり家族とカードゲームをしたりしてすごすことがふえました。がんばっていますね。

★3年生の時までと比べてすごく意識して取り組んでいたように見えました。私も食事を作るときにバランスを考へることができてよかったです。



6年生

★工夫したことはうんちを出すために、主食、主菜、副菜、汁物をしっかり食べて朝もしっかりおきくことをしたら、うんちが毎日出たのでこれからも続けたいです。

★早ね早おきを習慣づけることができたのでよかったです。テレビ、ゲームもひかえめにしたので、家の手伝いもたくさんできました。

★いつもゲームをしている時間に親といっしょにおやつをつくったり、手伝いをしたり、親とふれ合う時間がふえた。この期間でない日もこのような機会をふやしたい。



★朝ごはん「汁」もしっかりとり入れて、バランスよくたべましょ。副菜「汁」には、「主食」「主菜」で補えないビタミン、ミネラルなどの栄養素、水分を摂取できます。また、排便効果も期待できるため、こららのおかすもそろえてたべましょ。

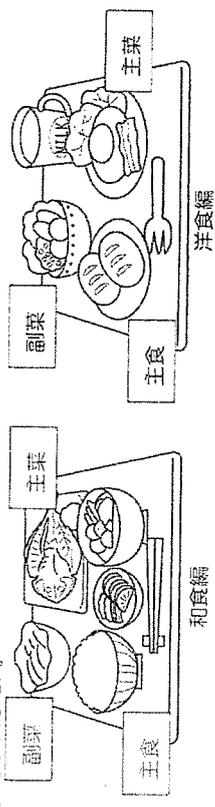


★なぜ朝ごはんは大切なのか

夕食でとったエネルギーは、寝ている間に使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなり、脳は体重の2%にすぎませんが、基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費します。午前中、元気に活動するためには、まずは、エネルギー源となる主食(ごはん、パンなど)をしっかり食べることが必要です。野菜には、子どもの頃からの「規則正しい食事」の習慣を身につけておきたいものです。

★バランスのよい朝ごはんのかたち

- ・主食(ごはん、パン、めんなど): 体と脳のエネルギー源になる。集中力を維持する。
- ・主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったおかず): 体をつくる。体を温める。
- ・副菜(野菜、きのこ、海藻を使ったおかず): 体の調子を整える。病気を防ぐ。
- ・汁物は、中の具によって、主菜、副菜にもなります。果物、牛乳・乳製品が加わるとさらに、栄養バランスがUP。



体の調子もこのへる 副菜・汁物 (飲み物)

副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を持つ大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、野菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

Q. 主食だけの朝ごはんではいけませんか?

A. 朝は用事する時間はないので、パンだけ、ごはんだけなどという主食だけの朝食をとっている人がみられます。並食には湯水(食べ物)が多く含まれていて、エネルギーのもととなり、体を動かす大切な役割があります。一方でたがひやく道や比谷(ミネラル)の食事をとることが不足しています。できるだけ主食プラスα(主菜、副菜)の食事を心がけるようにしましょう。めん類(うどん、そば、うどん)の食事をとる場合は、ハムや野菜を加えるなど、方法はいろいろあります。自分からできることからやってみましょう。