

▶ 朝食でからだとあたまのスイッチオン



——簡単朝ごはん——

✿朝食を毎日食べるとこんないいことがあります

- 1 食事の栄養バランスが整います
- 2 生活リズムが整い、睡眠の質が上がります
- 3 心の健康が安定し、イライラしにくくなります
- 4 学力・学習習慣や体力と関係しています



ロールパンに
ハム・チーズ・カットサラダや
たまごなどをはさむだけ！

かわいいみそ玉
お湯を注ぐだけで
みそ汁の完成！



▶ コンビニごはんのポイント

栄養バランスのよい食事にするポイントは **主食** **主菜** **副菜** をそろえましょう

主食

ごはん、パン、麺類など



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など



副菜

野菜、きのこ、海藻など



野菜の効果

- ★お肌や体の調子を整える
- ★たんぱく質を筋肉に定着させる

主食

主菜



たまごサンド ハム入りサンド

牛丼

カツ丼

▶ 飲み物選びは気をつけよう



水分補給は水かお茶で

スティックシュガー1本(3g)に換算すると…

約

3.5
本分



缶コーヒー
185ml

約

10
本分



エナジー
ドリンク
250ml

約

7.6
本分



スポーツ
ドリンク
500ml

約

18
本分



炭酸飲料
500ml

必見！



石巻市食育推進キャラクター

いしのまっき隊の紹介



こねぎまっき

みんなをまとめるリーダー



とまとまっき

つやつやお肌が憧れのもと



さばまっき

さば缶ボシエットがお気に入り



食育セルフチェック



自分の生活を振り返り、食育に取り組んでいるか確認してみよう

1	毎日 朝ごはんを食べている	はい	いいえ
2	野菜を積極的に食べるようにしている	はい	いいえ
3	間食はとりすぎないようにしている	はい	いいえ
4	ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
5	塩分をひかえめにしている	はい	いいえ
6	飲み物は水やお茶にしている	はい	いいえ
7	歯みがきを毎日行い、定期的に歯科医院を受診している	はい	いいえ
8	意識的に運動をしている	はい	いいえ
9	睡眠は十分にとれている	はい	いいえ
10	ゲームやテレビ、スマートフォンはルールを決めて行っている	はい	いいえ

「はい」: _____ 個 「いいえ」: _____ 個

「はい」が8個以上:素晴らしい!この調子で続けよう!

5個~7個:たくさん取り組んでいますね!

4個以下:もっと頑張ろう!取り組めるところから始めてみましょう!

石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう



「第4期石巻市食育推進計画」(令和6年度~令和10年度)

この計画は、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育に取り組み、こどもから大人まですべての市民が健やかな体と心を育むことを目指すものです。「食習慣と健康」「地産地消」「食文化の継承」「食の安全・安心」を基本方向とし、食育の推進に取り組んでいくこととしています。