

冬休みも 朝ごはんを食べよう!

先週、4年生が、食まるファイブで朝ごはんの組み合わせを考える授業を行いました。また、今週、6年生では「なぜ朝食を食べるとよいのか」「何を朝食で食べるとよいのか」について学習し、自分の朝ごはんをパワーアップさせる工夫を考えました。



成長期に必要な栄養をとるために

朝ごはんは欠かせません

五大栄養素をはじめ、成長に必要な栄養素を不足なくとるためには、朝ごはんは欠かせません。野菜などでとる多くのビタミンや食物繊維は、食事ごとにとることでその効果が発揮されます。また、夕食など、遅い時間に食事が偏り過ぎると、将来の健康への影響が心配されます。



そこで、4年生が考えた、忙しい朝におすすめの朝ごはんを紹介します。

4年生が考えた おすすめ朝ごはん

1ぱん
なっとう ごはん ぶたじる

工夫 栄養がたくさんあって、早く食べられます。

なっとう ごはん ぶたじる
納豆ご飯 豚汁 ヨーグルト バナナ
工夫 栄養がたくさんあって、早く食べられます。

6ぱん
ピザトースト ぎゅうにゅう

工夫 ピザトーストは4つの食するアイテムが取り揃っていることで、おにぎりは、食だもの。

ぎゅうにゅう バナナ
ピザトースト 牛乳 バナナ
工夫 ピザトーストは4つの食するアイテムが取り揃っていることで、おにぎりは、食だもの。

3ぱん
おにぎり やき魚 シヤケおにぎり

工夫 リンゴヨーグルト
おにぎりの中にやき魚を入れて早く食べられるようにした。ヨーグルトの中にリンゴを入れてみた。

しゃけおにぎり みそしる りんごヨーグルト
工夫 おにぎりの中にやき魚を入れて早く食べられるようにした。