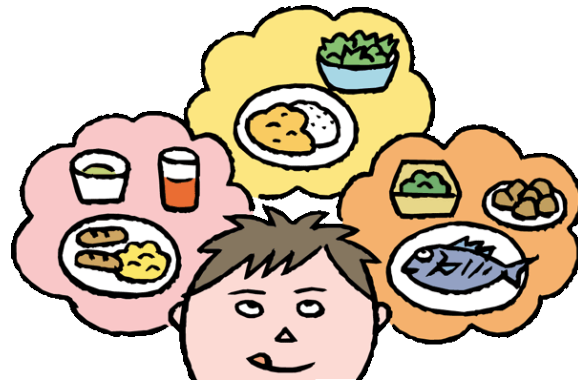


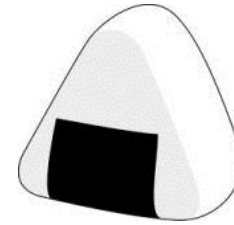
# 給食集会



朝ご飯の大切さを知ろう！！

**Q: 疲れにくく、集中力が高まる朝ご飯は？**

**① 臭なしおにぎり**



**② 洋食 (食パン、目玉焼き  
サラダ、牛乳)**



**③ 何も食べない**

正解は . . . ②の洋食です



# 赤色・黄色・緑色の食品を食べよう！

## 赤色の食品



血や肉になる

## 黄色の食品



力のもとになる

主に主菜

## 緑色の食品



体の調子を整える

主に主食

主に副菜



朝食

昼食

夕食

一日に必要な栄養

# 豊里中学校 アンケート結果

## 朝ご飯を食べますか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A: 毎日必ず食べる	88%	98%	86%
B: 一週間に2~3日食べないことがある	8%	1%	9%
C: ほとんどたべない	4%	1%	5%

# 豊里中学校 アンケート結果

## 朝ご飯は何を食べますか？

	1年(71人)	2年(66人)	3年(76人)
A:主食のみ	18%	27%	22%
B:主食、汁物のみ	6%	7%	4%
C:主食、おかずのみ	46%	38%	44%
D:おかずだけ	1%	0	4%
E:主食、おかず、汁物	29%	28%	25%
F:汁物だけ	0	0	1%

理想→

# 豊里中学校 アンケート結果

## 朝ご飯を食べない理由は何ですか？

	1年(8人)	2年(3人)	3年(9人)
A: 時間がない	3人	2人	2人
B: 食欲がない	4人	0人	6人
C: 用意されていない	1人	0人	1人
D: その他	0人	1人	0人

その他→ 食べようとは思わない

# 朝ご飯の効果

- ① 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める
- ② 寝ている間に下がった体温を上げ、活動する準備をする
- ③ 太りにくい体をつくる
- ④ 便秘を解消する
- ⑤ 疲れにくくなる



# 丈夫な身体を自分でつくろう！！



朝から  
元気に  
過ごそう！！



# 終わり

平成26年1月20日(月) 豊里中学校 給食委員会一同