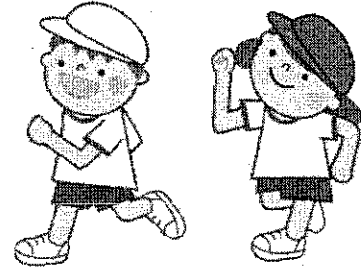
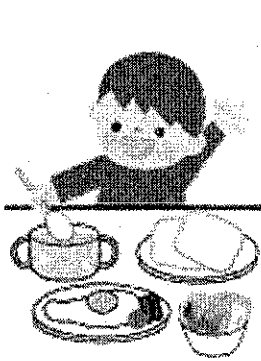


「簡単！グッドバランス！朝ごはん」
～元気のスイッチを入れよう～

今年応募用紙は記入が簡単になりました♡

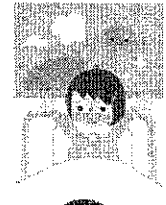
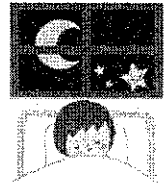
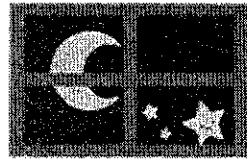
毎朝、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べると・・・

体温が上がり頭や体の動きがよくなる



感覚、元気に活動できる

ぐっすり睡眠がとれる



体内時計の働きが整い生活リズムができる

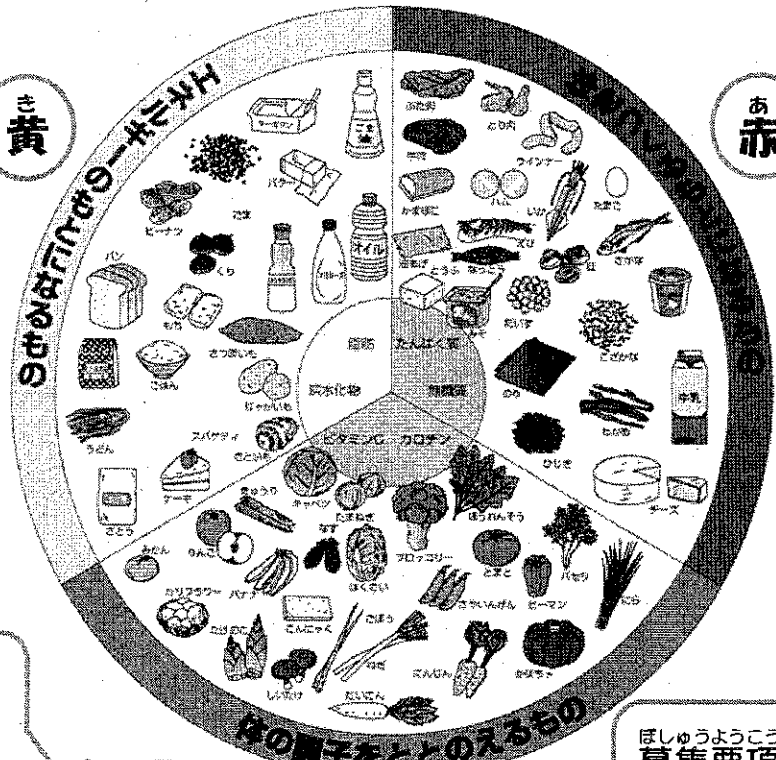
こんな朝ごはんを募集します！

◆栄養のバランスが良い

◆簡単・手軽につくることができる

◆手に入りやすい食材で食欲をそそる

◆朝食を毎日食べるための工夫がある



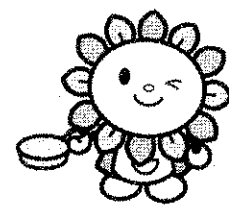
赤、黄、緑の食品がそろって栄養のバランスがよくなるよ！



み緑

募集要項は裏面を見てください

×
ま
り
と
り



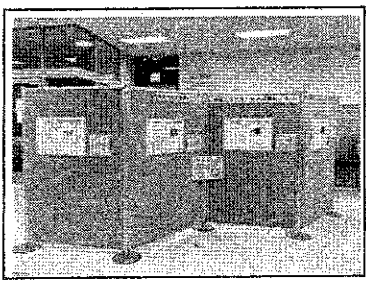
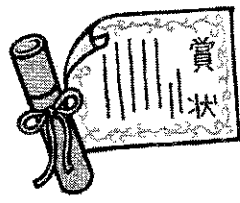
「簡単！グッドバランス！朝ごはん」
～元気のスイッチを入れよう～

あさひ健康ファスター チャレンジ対象事業

おわりあさひしりつ 尾張旭市立	がっこう 学校	メニューのなまえ
ねん 年	くみ 組	
ふりがな		
しめい 氏名		
おも ざいりょう 主な材料		できあがりの写真を貼ってください。
あか からだ 赤(体をつくるもとになるもの)		(はがれることがあるので、写真の裏に氏名を書いてください。)
れい 例:とりにく、たまご、牛乳		
き 黄(エネルギーのもとになるもの)		このメニューのアピールポイントを書いてください。
れい 例:ごはん、パン、じゃがいも		簡単・手軽につくるための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、食欲をそそるための工夫、朝食を毎日食べるための工夫 など
みどり からだ ちょうし 緑(体の調子をととのえるもの)		
れい 例:とまと、ほうれんそう、みかん		

おう ぼ よう こう
応募要項

募集期間	令和2年11月16日(月)～令和3年1月8日(金)
応募方法	応募用紙(裏面)に必要事項を記入し、写真を貼って、担任の先生に出してください。 必ず出来上がりの写真をつけてください。写真は、朝ごはんのメニュー全体を写してください。 友達などとのグループでの応募はご遠慮ください。
レシピについて	入賞した人には、後から詳しいレシピを教えます。
審査	尾張旭市教育委員会、市栄養教諭、市養護教諭部会、市健康都市推進室が書類審査を行います。
表彰	表彰式は、令和3年2月27日(土)にイトーヨーカドー尾張旭店で行う予定です。 ● 市長賞 (1人) … 賞状、副賞 ● 教育委員会教育長賞 (1人) … 賞状、副賞 ● 入選 (8人ほど) … 賞状、副賞
その他	市長賞、教育委員会教育長賞のメニューは、市広報誌、市ホームページに掲載します。受賞者には後日詳しい材料や作り方を提出していただきます。 また令和3年4月29日に開催予定の「あさひ健康フェスタ」で紹介いたします。 ● 入賞した人へは、市役所健康都市推進室から連絡をとるため、学校に保護者の連絡先を確認します。 ● 表彰メニューは、市役所ロビー、中央公民館、イトーヨーカドー尾張旭店での展示を予定しています。個人情報等(氏名・学校名・学年)の公表に差し障りがありましたら応募の際にお知らせください。 ● 写真、応募用紙は返却できません。 ● 応募者全員に参加賞があります。 ● この事業は、「あさひ健康マイスター」の対象事業です。応募した人は参加ポイントがもらえます。「あさひ健康マイスター手帳」を持って、学校でスタンプを押してもらってください。
問い合わせ先	● 尾張旭市健康都市推進室 0561-76-8101(直通) ● 尾張旭市教育委員会 教育行政課 0561-76-8174(直通) ● 各小中学校 養護教諭

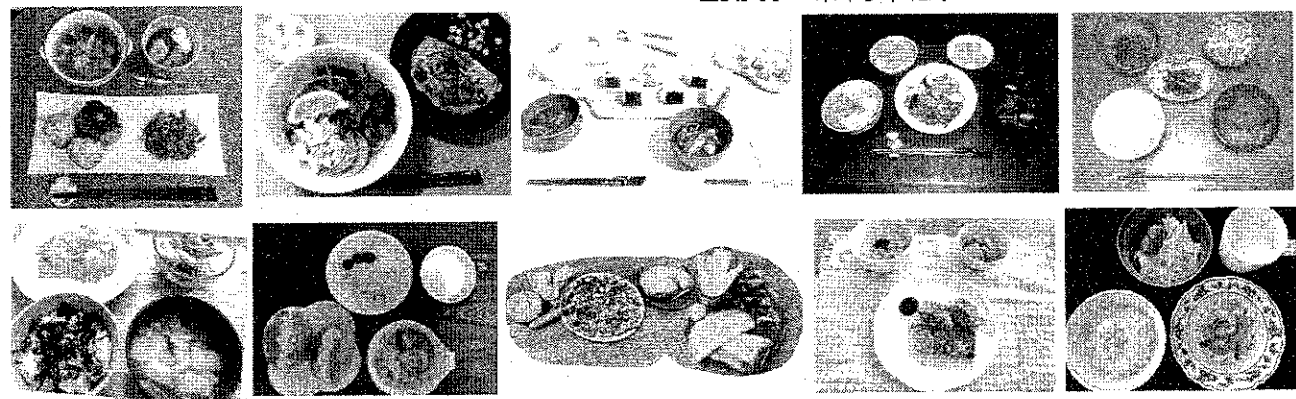


▲市内の公共施設・商業施設等で入賞者の応募作品を展示します。

さくねんど じゅしょうさくひん
☆☆ 昨年度の受賞作品 ☆☆



レシピはこちらから
作って食べればマイスター
ポイントに!



あさ まいにちか た
朝ごはんは、毎日欠かさず食べましょう!

ちようしょく た こ ふ
～朝食を食べない子どもが増えています～

「第2次健康あさひ21計画」中間評価報告書(令和2年3月)より抜粋

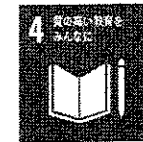
目標項目	実績値		目標値 (R.G)	達成状況	
	現在値 (17年)	中間評価 (21年)			
◆朝食を欠食する子どもをなくす					
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児	1.3%	1.0%	0%	○
	中学生	0.8%	3.9%	0%	×
	17歳	1.1%	4.9%	0%	×

(注)「欠食」の定義
①「いつも食べている」
②「時々食べている」
③「食べない」の3択のうち、
③の占める割合

アンケート調査結果によると、朝食を食べない理由として「時間がない」「おなかがすいていない」が高く、特に中学生で時間がないことをあげる回答が多くなっています。生活習慣の改善とともに、子どもやその保護者に対し、朝食を食べることの重要性について周知を図る必要があります。

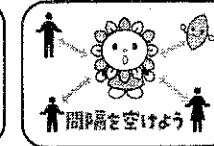
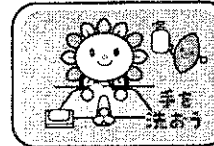
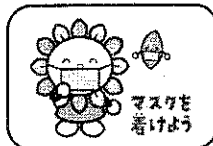
※なお、この調査では、朝食を欠食する小学生の割合は0%でした。今後は、毎日欠かさず食べる児童が増えるよう、周知を進めていきます。(現状値：小学2年生96.3%、5年生98.5%)

あさ エスディー・ジーズ じぞくかのう かいほつもくひょう かんけい
～朝ごはんとSDGs(持続可能な開発目標)の関係～



ちようしょく た えいよう ととの
朝食を食べると、栄養のバランスが整い、
けんこう からだ ちようしょく まいにちた
健康な体を作られます。朝食を毎日食べる

ことは、世界共通の目標であるSDGsの目標2(食糧)・目標3(保健)・目標4(教育)などの達成にもつながっています。



With コロナ!! 感染予防の3つの習慣!!