



「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～」

まいあさ えいよう  
毎朝、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べると・・・

たいおん あ あたま  
体温が上がり 頭や  
からだ はたら  
体の働きがよくなる



ぐっすり睡眠がとれる

ひるま げんき かつどう  
昼間、元気に活動できる

たいないどけい はたら  
体内時計の働きが整い  
せいかつ  
生活リズムができる

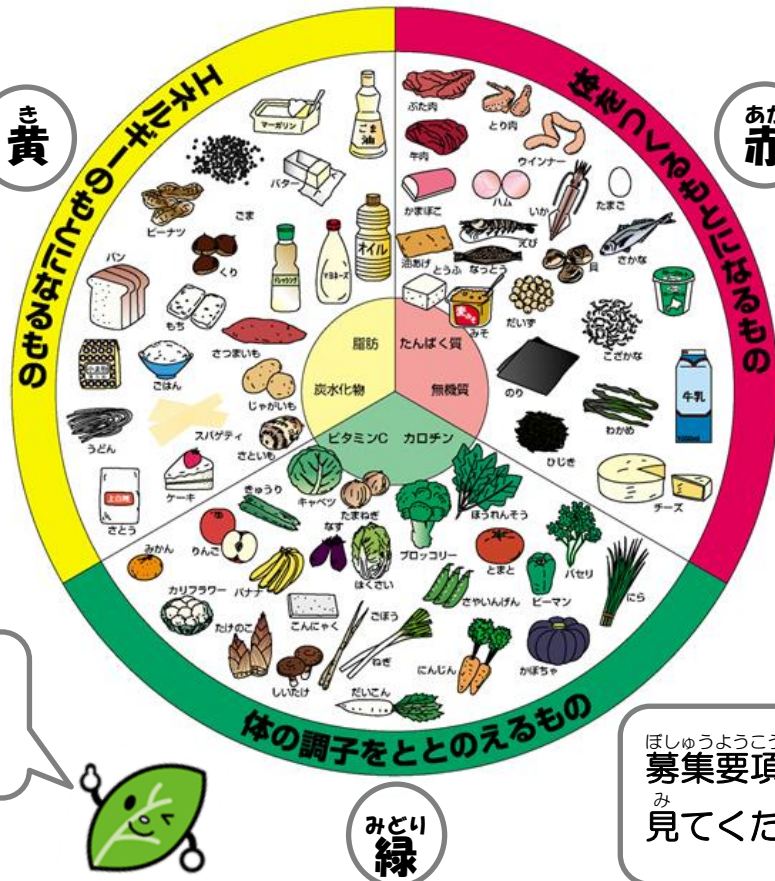
こんな朝ごはんを募集します！

◆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



みどり あか き しょうひん  
緑、赤、黄の食品がそろくと  
栄養のバランスが良くなるよ！

ほしゅうようこう うらめん  
募集要項は裏面を  
み  
見てください



「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～」

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		できあがりの写真を貼ってください。
おも ざいりょう 主な材料		(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。)
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		
あか からだ 赤(体をつくるもとになるもの)		ぐたいてき りょうりめい か 具体的な料理名を書いてください。 (例:①ごはん ②わかめの味噌汁 など)
れい 例:とりにく、たまご、牛乳		アピールポイントを書いてください。 (かんたん てがる 簡単・手軽につくするための工夫、手に入りやすい食材をつかう工夫、 しょうよく 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)
き 黄(エネルギーのもとになるもの)		
れい 例:ごはん、パン、じゃがいも		

おうぼようこう  
応募要項

募集期間	令和3年12月1日(水)～令和4年1月11日(火)
応募方法	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>友達などとのグループでの応募はご遠慮ください。</p>
レシピについて	<p>入賞した人には、後から詳しいレシピを教えてください。</p>
審査	<p>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。</p>
表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>市長賞 (1人) … 賞状、副賞</li> <li>教育委員会教育長賞 (1人) … 賞状、副賞</li> <li>入選 (8人ほど) … 賞状、副賞</li> </ul>
その他	<p>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。</p> <p>また令和4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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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等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。</li> <li>写真、応募用紙は返却できません。</li> <li>応募者全員に参加賞があります。</li> <li>この事業は、「あさひ健康マスター」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。</li> </ul>
問い合わせ先	<ul style="list-style-type: none"> <li>尾張旭市健康都市推進室 0561-76-8101 (直通)</li> <li>尾張旭市教育委員会学校教育課 0561-76-8174 (直通)</li> <li>各小中学校 養護教諭</li> </ul>



▲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  
作って食べればマスター  
ポイントに!

あさひ健康  
マスター  
チャレンジ  
対象事業



- 受賞ポイント
- ・栄養のバランスがよい
  - ・彩りがよい
  - ・調理が簡単
- など

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!  
～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

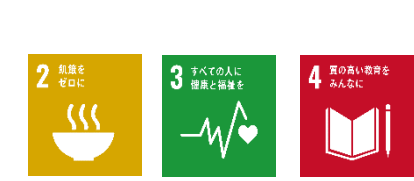
目標項目	実績値		目標値 (R6)	達成状況	
	基準値 策定時 (H25)	現状値 中間評価 (R1)			
◆朝食を欠食する子どもをなくす					
朝食を欠食する人の割合	1～3歳児	1.3%	1.0%	0%	○
	中学生	0.8%	3.9%	0%	×
	17歳	1.1%	4.9%	0%	×

(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 かいはずもくひょう かんけい  
～朝ごはんとSDGs(持続可能な開発目標)の関係～



朝食を食べると、栄養のバランスが整い、健康な体が作られます。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!!