



新地小学校
NO. 7
R4. 6.21

6月22日～6月28日は 第1回 朝食について見直そう週間



福島県では、毎年2回、朝食について見直そう週間の実施を奨励しています。新地小学校でも、朝食の大切さを再認識するために、6月22日から28日の1週間を「第1回 朝食について見直そう週間」として、朝食について振り返る機会としたいと考えています。

こんな取り組みをします！

① 「すこやか動画」の鑑賞

児童食育委員会のみなさんが、朝食の大切さをテーマに「すこやか動画」を作成してくれました。それを給食の時間に全校生に流し、朝食の大切さについて考えます。

また、この「すこやか動画」は、7月の授業参観の時に、職員室前のモニターで上映していますので、時間のある時にご覧ください。



② 朝食調べの実施

1～3年生 … すこやかファイルを配付します。(裏面参照)
親子で朝食についてふり返ってください。

4～6年生 … 自分手帳を使用し、学校でふり返ります。(裏面参照)

最終日の28日に自分手帳を持ち帰りますので、お子さんの振り返りの様子を確認してください。

※ **すこやかファイルと自分手帳は、7月1日(金)までに学校に戻してください。**

～ 新地小学校の児童みなさんへ ～

保健委員会委員長さんからの

朝ごはんアドバイス



朝ごはんを食べると元気に
すこせるよ。食べないと、体調
を崩してしまうよ。プールも
始まるので、朝ごはんは、毎日
食べてきてね。

食育委員会委員長さんからの

朝ごはんアドバイス



朝ごはんに、赤・黄・緑
の食べ物を食べようね。
野菜の入ったおかずを
食べると、健康になるよ。

《1～3年生》すこやかファイル



第1回 朝ごはんしらべ (6/22～6/28) ※自分の朝ごはんをふりかえってみよう。

	6/22(水)	6/23(木)	6/24(金)	6/27(月)	6/28(火)	
【朝ごはんについて】 ※食べた・食べなかったのどちらかに○をかきましょう。						
朝ごはんを食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
主食を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
主食を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
汁物で野菜を食べても良い	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
朝ごはんは野菜を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
朝ごはんは汁物を食べましたか?	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった	食べた	食べなかった
【一日のご飯について】 ※家族の誰かと食べたか、一人で食べたかを○で囲んでください。						
昨日の夕飯は誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人
今日の朝ごはんは誰と食べましたか?	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人	家族と・1人

主食(しゅしょく)・・・ごはん・パン・めん など

主菜(しゅさい)・・・にく さかな

だいたまご など

副菜(ふくさい)・・・やさい きのこ いも

かいそう など

朝食は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえた食事をめざしましょう。また、1人ではなく、だれかと楽しく食事する時間になるとよいと思います。朝食調べには、おうちの方に書いていただく覧もありますので、お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いします。

《4～6年生》自分手帳



自分手帳は、福島県から4年生以上の児童に、健康維持増進を目的で配付されているものです。高校生まで使いますので、なくさないようお願いします。

4年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10～11, 18～21を参考にしよう 食べたものに○をつけよう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

Plan わたしが見直すところは ○がつかなかったところをお家の人と考えてみましょう。

6月 11月

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 11月

食生活 22

5年生 朝食を見直そう

Research 朝食の内容は 食生活10～11, 18～21を参考にしよう 食べたものに○をつけよう。

項目	内 容	6月	11月
主食	ごはんやパンなどの主食を食べた。		
主菜	肉・魚・卵・豆製品・乳製品を一品は食べた。		
副菜	野菜料理を食べた。		
汁物	みそ汁やスープなど汁物を飲んだ。		

Plan わたしが見直すところは ○がつかなかったところをお家の人と考えてみましょう。

6月 11月

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

項目	6月	11月
主食		
主菜		
副菜		
汁物		

Check 家族でチェック 朝食の見直しは家族みんなで取り組むことが大事です。

6月 11月

食生活 23