

# 朝食



筑紫野市食育推進計画を策定し、朝食、野菜、共食、地産地消の4項目を取り組みの柱として推進を行っています。

今回は、その中の一つである“朝食”についてお知らせします。

朝食

野菜

共食

地産地消



## 『赤・黄・緑』の3つの色を揃えよう！

朝ごはんは、頭(脳)と体の働きを活発にし、日中元気に活動するために欠かせないものです。

### 黄

黄色のたべものを食べると脳に栄養が届いて、頭(脳)の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。



目安量：ごはん1食 150~200g、パン1食 1枚半~2枚



白米おにぎり



食パン



ロールパン



グラノーラ(プレーン)



コーンフレーク



うどん



スパゲティ



そうめん

など



### 赤

赤色のたべものを食べると寝ている間に下がった体温が上がり、元気に一日を過ごすための体の準備が整います。体を活発に動かすことですっきりした気持ちになります。



目安量：色々な種類を1日両手に薄くのる量



ウインナー



卵



鮭



ツナ



ちくわ



納豆

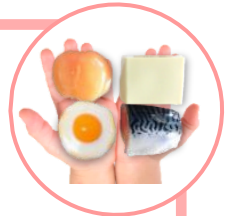


牛乳



チーズ

など



### 緑

緑色のたべものを食べると胃や腸が活発に働きだします。胃や腸が働くと便がしっかりと出て心も体もすっきりします。



目安量：野菜は1日手のひら5皿、果物は1日柿の大きさ程度



アスパラガス



トマト



きゅうり



なす



ブロッコリー



たまねぎ



しいたけ



りんご

など

