

朝食摂取！



6/17～6/20

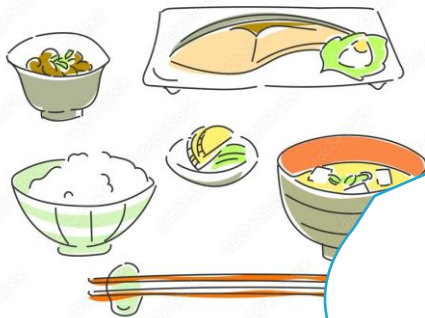
朝食を見直そう週間

只見中のみなさん、朝ごはんを食べて登校
していますか？朝ごはんには**メリット（いいところ）**しかありません！

今回はあえて「テスト期間」に調査期間を設定しました。しっかり取り組んで、21日の期末テストを迎えましょう！

おうちの人にも協力を依頼して、一緒に取り組みを進めてください。

調査は自分手帳を使って行います。朝食内容のチェックもあるので、バランスも意識して食べられるといいですね！



【中学1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 改善する方法を考えてみましょう。

	6月	11月

Do 朝食カレンダー 食べたら○をつけよう。

曜日	6月					11月				
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
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しましょう。

一汁三菜

バランスのよい食事をあらわしています。これからの暑い季節、みそ汁を食べると熱中症の予防にもつながります。いいことがいっぱいです。

朝食をしっかり
食べると…

学力がUPします！
テスト期間に最高！

やる気にあふれます！
全国大会も夢じゃない！

朝食+歯みがき=
むし歯ができにくく
なります。

熱中症の予防にも
役立ちます！

