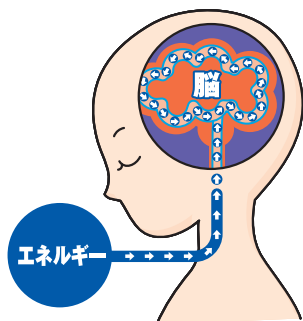
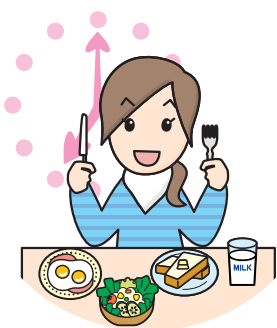


# のぞましい朝食を毎日とりましょう

## 一日の活動にかかせない朝食

朝食は寝ている間に少なくなったエネルギーを補給する大切な役割をします

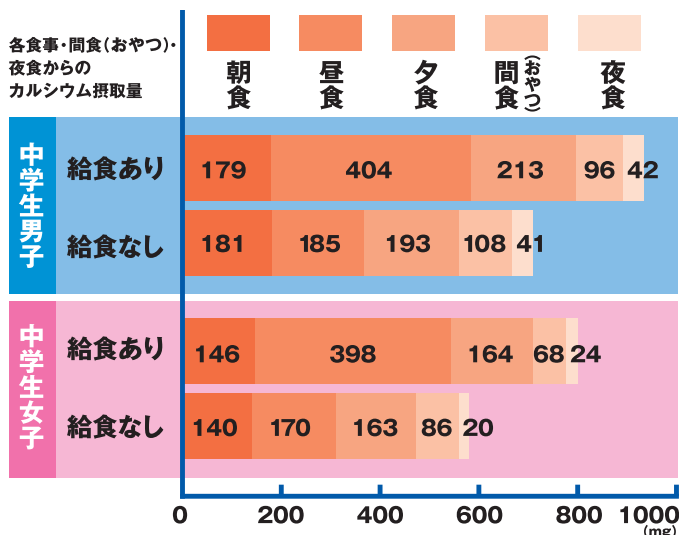
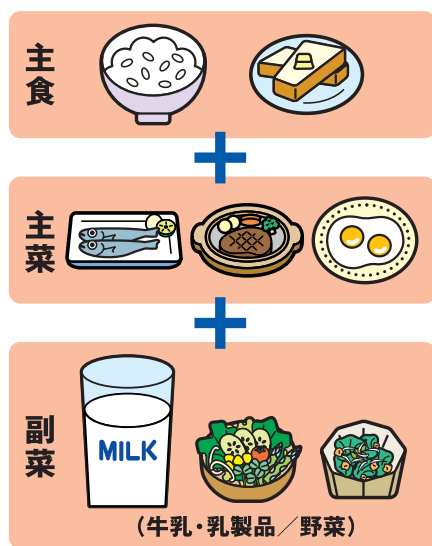
- ① 体のリズムを整えます    ② 脳にエネルギーを補給します    ③ 元気が出て集中力が高まります



## 栄養バランスのとれた朝食を自分で考えてみましょう

- 牛乳・乳製品と野菜もとれるこんだてを考えましょう。

- 朝食に1本の牛乳を加えるとカルシウムが227mgおぎなえます。



出典 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成14年度 児童生徒の食事状況調査報告書」より

ワンポイント  
チェック!

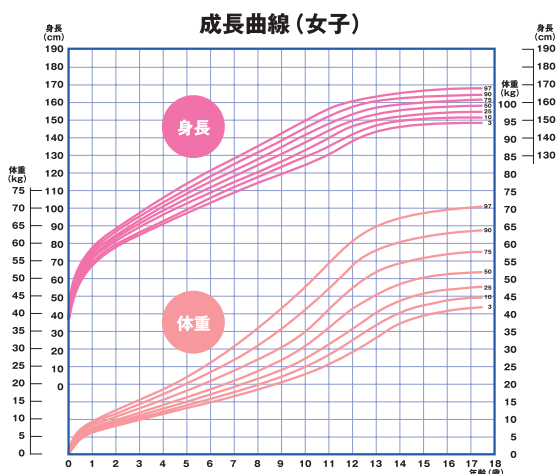
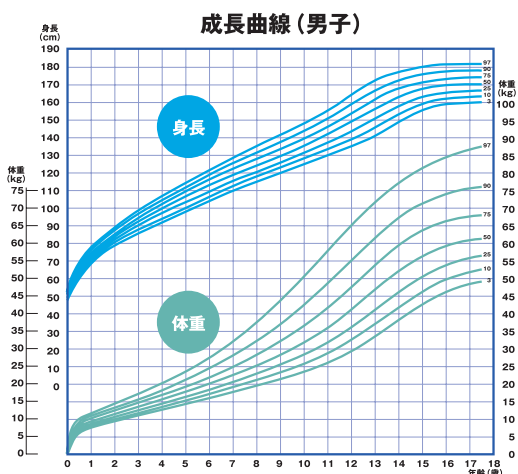
栄養バランスを考えて  
休日も朝食を自分で考えてみよう

# 中学生とダイエットについて考えましょう

給食の食べ残しや牛乳の飲み残しをしていませんか

## 中学生は身長、体重ともに増加する時期です

中学時代は一生を健康に過ごすための体作りに大事な時期です。  
体重が増えたからといって、むやみに食事をへらしてはいけません。

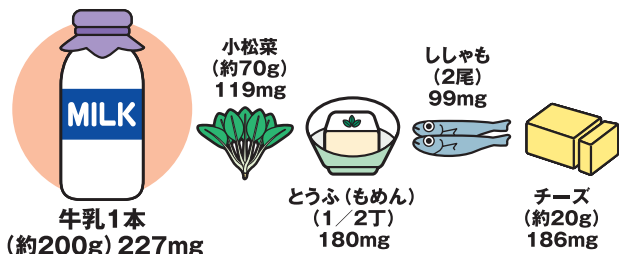


厚生労働省 (16年2月) より作成

## 3食きちんととることが大切です

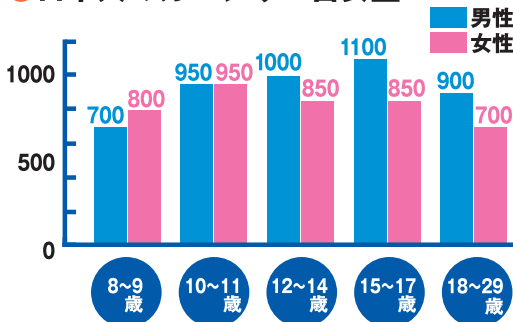
食事の量を減らすと、必要な栄養がとれなくなる危険があります。  
特にカルシウムは日本人に不足しがちですので、しっかりととりましょう。

### ●カルシウムを多く含む食品



牛乳は手軽に利用できるカルシウム源です

### ●日本人のカルシウム目安量



厚生労働省

ワンポイント  
チェック!

3食しっかりとっているか  
自分の生活をみなおしてみよう

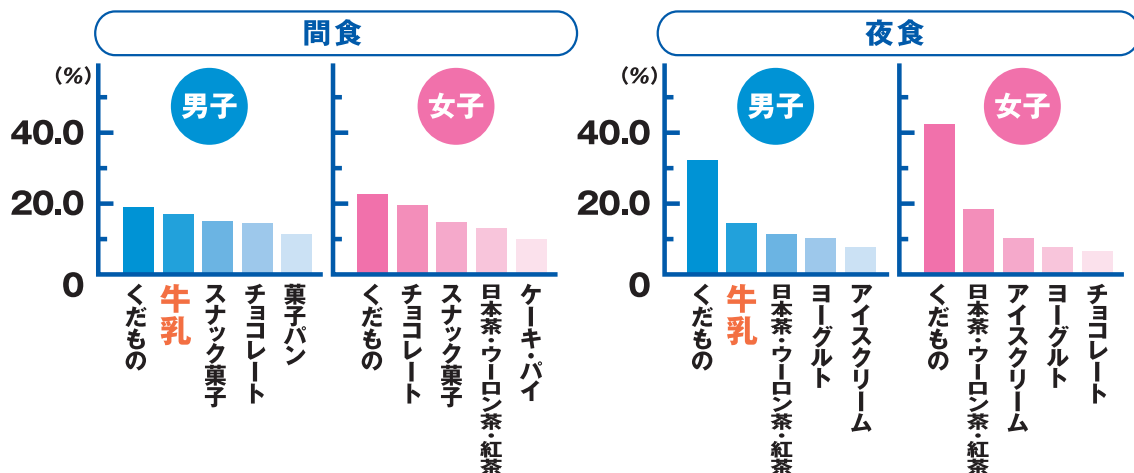
# 間食・夜食をみなおしましょう

間食・夜食が3度の食事のさまたげになってはいませんか

間食・夜食によるエネルギーのとりすぎに注意しましょう

間食・夜食は運動や勉強で疲れた時にとると有効です。

●中学生がよくとる間食・夜食



出典 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成14年度 児童生徒の食事状況調査報告書」より

夜食のとりすぎは翌朝の朝食のさまたげになります

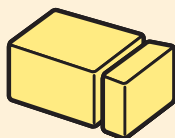
夜食は、消化が良く、エネルギーのあまり多くないものが理想です。

カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、ビタミンCを多く含む果物などが中学生におすすめです。

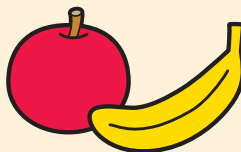
●おすすめ夜食の例



牛乳



チーズ



果物(りんご・バナナなど)



ヨーグルト

ワンポイント  
チェック!

あなたはかしこく  
間食・夜食をとっていますか?