



しよくいくだより

高岡市立博労小学校

No.2



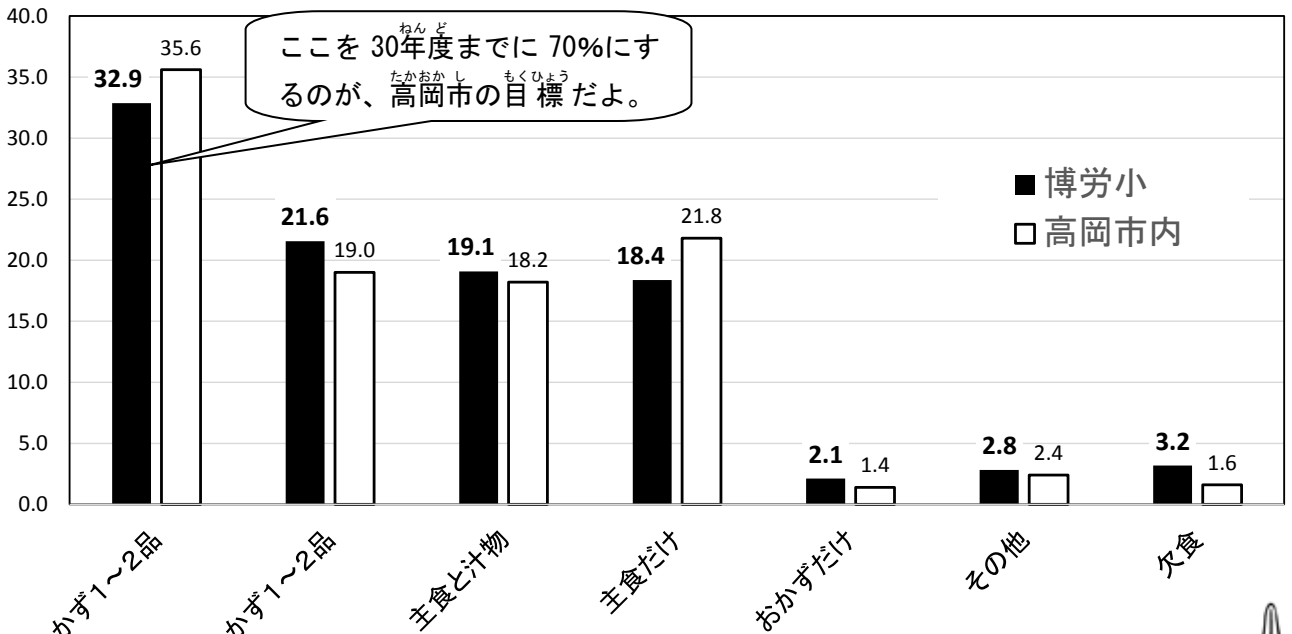
いよいよ2学期が始まりました。「早寝早起き朝ごはん」生活リズムを整えましょう。

博労っ子の朝ごはん



高岡市では、第2次食育推進計画において、「主食、汁物、おかず」を組み合わせた朝食をとっている子供の割合を、平成30年度までに70%にする目標を設定しています。

「しよくいくだより NO.1」でもお知らせしましたが、今年度5月の朝食調査の結果、「主食、汁物、おかず」を組み合わせた朝食をとっていた博労っ子は32.9%でした。主食だけの博労っ子が18.4%でした。ここには「卵かけごはん」や「ピザトースト」等、ごはんやパンだけではない人も含まれているかもしれませんが、1品で済ませてしまっていることが読み取れます。また、汁物を飲んでいない人は、48%でした（「主食だけ」「欠食」「主食とおかず1～2品」「おかずだけ」「その他」の合計）。



ここを30年度までに70%にするのが、高岡市の目標だよ。

主食と汁物とおかず1～2品

主食とおかず1～2品

主食と汁物

主食だけ

おかずだけ

その他

欠食

朝食調査の結果を市内の全小学生分と比較してみたよ。主食・汁物・おかずがそろった朝ごはんを食べる博労っ子が増えるといいな。汁物や常備菜、乳製品、果物等、簡単なものから一皿追加していこう！



朝ごはんプラス一皿大作戦

今よりプラス一皿なら、できるような気がしませんか？

汁物や常備菜、生野菜、果物、乳製品等、家族で相談して、プラス一皿に挑戦してみよう！



ひとさらだいさくせんじっしけいかく
プラス一皿大作戦実施計画

9月8日～12日

ひとさらちょうせん ひとさら ぼしゅう
プラス一皿挑戦！プラス一皿レシピ募集

9月22日

ちょうしょく しゅうはいふ
朝食レシピ集配布

10月2日まで

ちょうしょく かつよう ていしゆつ
朝食レシピ活用レポート提出

10月下旬頃

ばくろう こあさ たいしょうはっぴょう
博労っ子朝ごはんレシピ大賞発表

かぞく きょうりよく あさ ひとさら
 家族で協力して、朝ごはんにプラス一皿
 ちょうせん ぜんこう みな
 に挑戦してみましよう！全校の皆さんにも
 おすすめしたい、「プラス一皿レシピ」も合わ
 せて募集します。

ぼしゅう
 募集したレシピをまとめ
 て、全校に配布します。その
 なかから一つを選んで、挑戦
 してみましよう。
 かつよう おお
 活用レポートが多かった
 レシピを、学習発表会前後
 こうないけいじ
 に校内掲示します。

ひとさら かぞく かんが
プラス一皿！家族で考えよう！

ひとさら た くふう
 プラス一皿を食べるためには、どんな工夫があるでしょうか。



はやねはやお
 早寝早起きを
 して、ゆっくり朝
 ごはんを食べる
 じかんつく
 時間を作ろう。

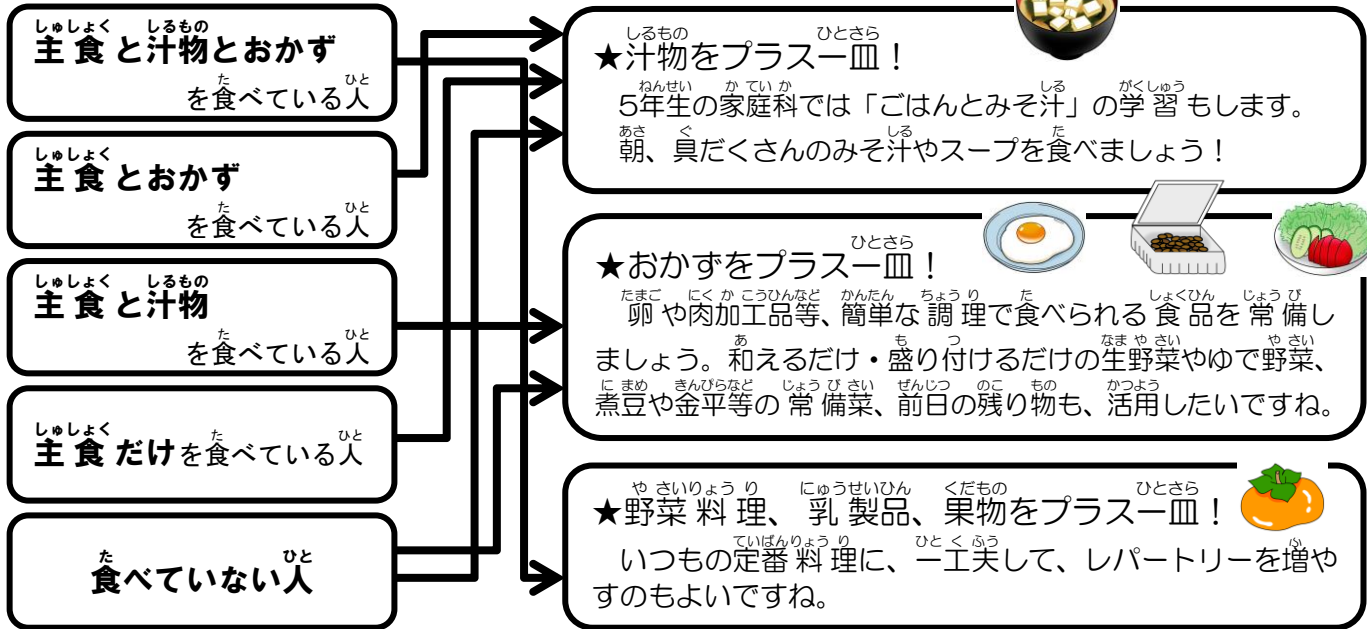


あか き みどり しょくひん
 赤・黄・緑の食品、い
 つも足りない色はどれか
 な？すぐに食べられる食
 ひんようい
 品を用意しておこう。



たいふ かんたん ちょうり かつ じぶん
 台拭きや簡単な調理、片付けは、自分
 でもできるよ。

ひとさら
プラス一皿！ワンポイントアドバイス





あさ **朝ごはんプラス一皿挑戦記録** ひとさらちょうせん きろく



ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

いつもの朝ごはんあさに「プラス一皿ひとさら」したら、料理名りょうりめいや食品名しょくひんめいと感想かんそうを書きましょう。

日	料理名・食品名 <small>りょうりめい しょくひんめい</small>	一言コメント <small>ひとこと</small>
8日(金)		
9日(土)		
10日(日)		
11日(月)		

※4日間で、2日間は「プラス一皿ひとさら ちょうせん」に挑戦しましょう！

あさ **朝ごはんプラス一皿レシピ** ひとさら

プラス一皿挑戦ひとさらちょうせんで食べた料理りょうりの中から、全校の皆さんぜんこう みなにもおすすめしたい料理りょうりや食品しょくひんについて、おうちの人ひとと協力きょうりょくして書いてみましょう。

<u>料理名</u> <small>りょうりめい</small>	<u>絵または写真</u> <small>え しやしん</small>
<u>材料</u> <small>ざいりょう</small>	
<u>作り方</u> <small>つくかた</small>	
<u>おすすめの理由</u> <small>りゆう</small>	

9月12日(火)までに提出ていしゅつしましょう。

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前