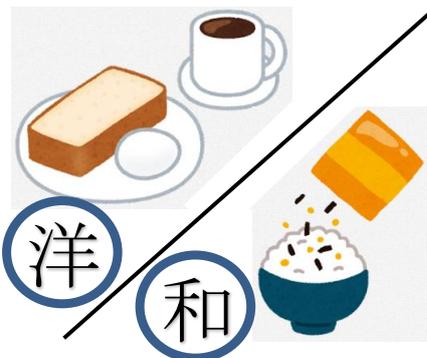
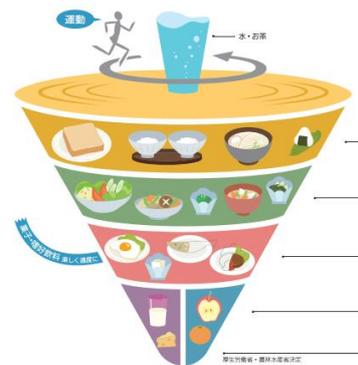


# 朝ごはんパワー

NO.10

朝ごはんを食べることはその日のエネルギーを作ることにつながります。  
また、子供たちにとっても大人にとっても食事は元気な体を作る元になります。  
ぜひ一度、親子で話をしながら下の問いかけをチェックしてみてください。

	Yes	No
① 毎日大体同じ時間に寝ている、起きている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 人に起こされなくても自分で起きられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ ほぼ毎日、排便がある(週に5日以上)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 寝る30分以上前に携帯やTVを見る事をやめている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 寝る前に間食や夜食を食べていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ 食事を「美味しい!」と思いながら食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 栄養バランスを考えた食事を意識している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ 好き嫌いは少ない方だ(3品以下)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨ 薄味でもちゃんと味がわかる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩ 花粉症や鼻炎で鼻が詰まっていない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪ 食事は1人より家族やみんなで食べたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫ 姿勢よく前を向いてご飯を食べている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑬ 食事の前後にゆっくりする時間がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑭ 時計が無くても腹時計で大体時間がわかる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑮ 今の自分の体重を知っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑯ 1日1回、30分程度は体を動かす機会がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑰ 子供が自分で食事を作る、又は手伝う機会が月に何度かある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑱ どの食材にどんな栄養が入っているか、なんとなくわかっている、答えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑲ 料理の見た目も気に入っている、楽しみだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑳ お腹が空く感覚がちゃんとわかる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**10問以上「No」がある方**は朝ごはんを食べやすい状態に体がなっていないかもしれません、生活習慣も含めて見直すためのルール作りを始めてみてはいかがでしょうか？



← 気になった方はこちらも参考にどうぞ

イラスト3枚目：農林水産省「食事バランスガイド」より引用

堺市PTA協議会：食育部会