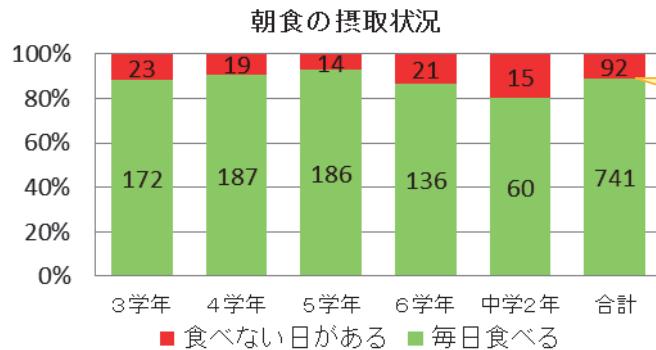


那須烏山市の状況



①朝食摂取状況



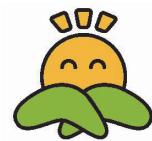
【1週間の欠食日数の内訳人数】

- ・1~2日 (36人)
- ・3~6日 (13人)
- ・毎日 (3人)
- ・未記入 (35人)

どの学年も1割程度は
欠食する人がいるんだよ！



毎日朝ごはんで
ココロもカラダも健康に♪



Q. 朝食を欠食する子は、どうしたら毎日食べるようになると思いますか？

A. 大事なのは、家族の協力です。



小学校低～中学年まで 家族の協力が必要！

食べ物を自分で選んだり、食事の用意を1人でしたりするのはまだ難しい時期。家族が行動し、示してあげることが大切です。

小学校高学年～中学・高校生 家族の支援がまだ必要！

これから、自分で食べ物を選び、自分で食事の用意ができるように、自立に向けた生活の知恵や力をつけていく時期。家族は、そのお手伝いをしてあげることが大切。

「家族みんなで」がポイント

大人になってから生活習慣を変えるのは大変なこと。
お子さんはできるだけ早いうちから！大人はお子さんと一緒に！
生活習慣改善に取り組んでいきましょう☆
子どもだけに「ああしなさい、こうしなさい」は、NGです！

～お知らせ～

H25年度食育コンクール
「地元野菜を使った！手作りの！
わが家のおべんとうレシピ&写真」
全9作品を、那須烏山市ホームページに
掲載しています。楽しい食卓のヒントに、
ぜひご覧ください♪



朝ごはんが手軽おすすめレシピ！
減塩＆やさいたっぷり！
具だくさんみそ汁♪

【レシピ 例（4人分）】

・水	500m l
・にんじん	60g
・だいこん	120g
・しめじ	120g
・小松菜	100g
・ねぎ	80g
・みそ	大1と小1 (24g)
・顆粒だし	少量
※又はだし汁（かつお節や煮干等）	
※緑黄色野菜	



【作り方】

- ・野菜を切って煮るだけ！
煮えにくい根菜（にんじん・だいこん）から入れる。
- ・水は少なめ。「食べるみそ汁」に！
- ・顆粒だしは、野菜が煮え、みそを入れた後、仕上げにほんの少量入れるのが、減塩でおいしく作るコツ！

おすすめポイント

★コレ1杯で！1日に必要な野菜の1/3の量がとれる！

緑黄色野菜も組み合わせて♪

★1杯の塩分量0.8g！

市販のインスタントみそ汁は、2.0~2.3g。1g以上の減塩！

★みそ汁以外のおかずが作れない時も、みそ汁に卵や豆腐を入れればバランスGOOD♪

1日1杯！簡単みそ汁！
野菜たっぷり朝ごはん♪