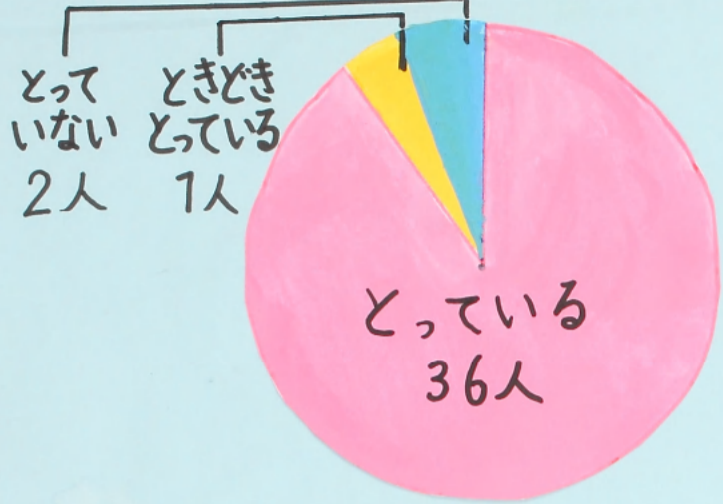


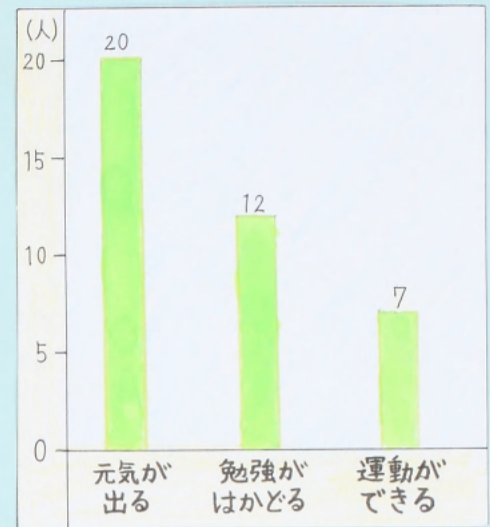
朝食をとってパワー全開!

1. 朝食は、毎日欠かさずとっていますか。



ほとんどの人が毎日とっているようです。毎朝欠かさずとりましょう!

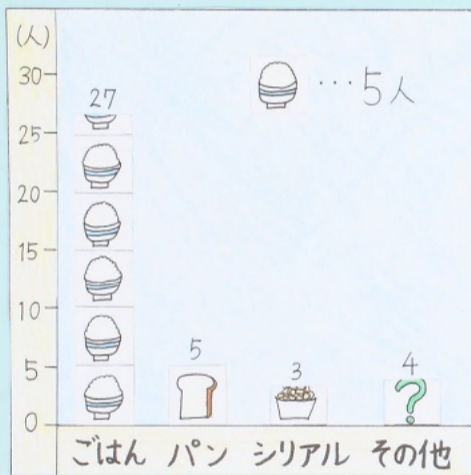
2. 朝食をとると、どんなよいことがあると思いますか。



朝食をとると、よいことがたくさんあります!

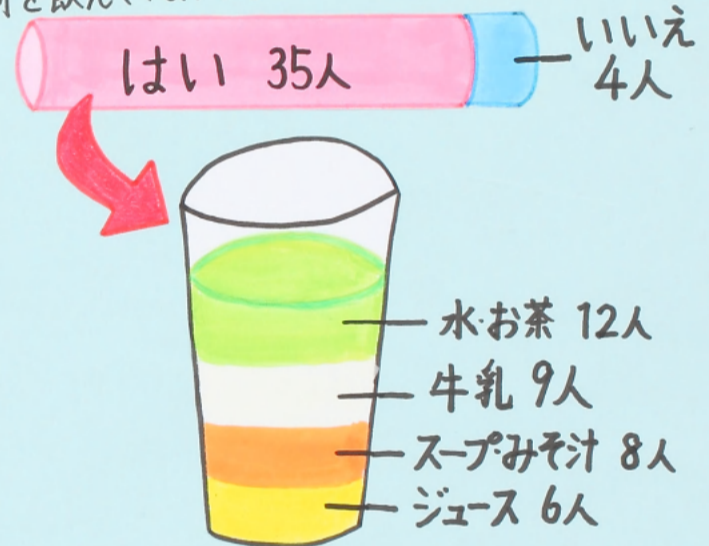


3. 主食として、ふだん何を食べていますか。



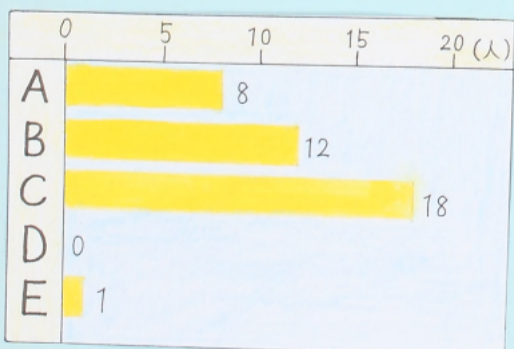
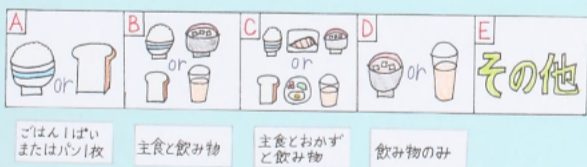
ごはんが圧倒的に多いようなので、朝は和食派という人が多いのかもしれない。

4. 朝、飲み物を飲んでいますが、また、何を飲んでいますが。



朝、1杯飲み物を飲むと、気分がすっきりしますね。

5. ふだん、朝食はどれくらいとっていますか。



飲み物だけという人がいないので、ごはんなどの炭水化物は食べているようです。

〈朝食1食でとれる栄養〉

- 炭水化物 (ごはん)
- 脂質 (調理で使う油)
- たんぱく質 (目玉焼き、たまご、みそ汁、みそ、とうふ、ウインナー)
- 無機質 (牛乳)
- ビタミン (ほうれん草、プチトマト、オレンジ)

他にもとれる栄養はたくさんありますが、「五大栄養素」とよばれる5つの栄養すべてをとることができます。栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

平成27年7月22日
大館市立東館小学校
5,6年生
39人アンケート