

「パワーアップ朝ごはん」

～朝食の大切さを学び、元気の出るメニューを考える～

プログラム

所要時間	内 容
10分	導入 元気になる食事を考える
20分	ワークショップ 自分たちの選んだ朝ごはんをレーダーチャートにして、理想的な朝ごはんにするにはどうしたらよいかを考える
10分	理想的な朝ごはんを摂るコツ 朝ごはんを食べると良いこと
5分	まとめ、アンケート

講座風景



講師用教材



朝食メニューカード



受講生のアンケートより（原文のまま記載）

- ・朝ごはんを食べないと、頭がスッキリしないし、おなかがスッキリしないし、パワーアップしないから、朝ご飯をしっかりと食べる。
- ・朝ごはんを食べると、その日一日元気に過ごせるということが分かって、朝ごはんを食べることは大切なんだなと思いました。
- ・土曜日や日曜日は起きるのがおそくなってしまったりしたときに朝ごはんを食べなかったりしていたけど、朝ごはんは大切だと思ったから、何か少しでもいいから食べようと思った。
- ・メニューを選んで、レーダーチャートに書くのはたのしかったです。選んだメニューを次の日の朝食でくるという企画をすればいいと思いました。
- ・実際に献立を考えて、レーダーチャートに記入することによって、バランスの悪さがよく見え、今後の献立を考えるいいきっかけになりました。食の大切さについて、改めて考える機会になったと思います。（小学校PTAより）