

光市 朝ごはん部

おすすめの朝ごはん 写真&レシピ大募集

- ①主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんの写真
- ②おすすめの朝ごはんのレシピ

主食 (黄の食べ物)  ごはん、パン、めん エネルギーのもと	主菜 (赤の食べ物)  肉、魚、卵、大豆料理 体をつくるもと	副菜 (緑の食べ物)  野菜、きのこ、いも、海藻料理 体の調子を整える	乳製品 果物 
--	--	--	--



応募者全員に
食育グッズを
プレゼント



朝ごはん部
部長ラビート

光市朝ごはん部、部長のラビートだよ♪
朝ごはんを食べないと集中できなくてイライラしたり、
やる気がでなくなるって知っている？
毎日朝ごはんを食べて、元気に一日をすごそうね!

朝ごはんを食べない理由トップ3

- ①おなかがすかない・食欲がないから
- ②食べる時間がないから
- ③いつも食べないから

(R6健康・食育に関する市民アンケート〈光市小中高校生〉より)

夕ごはんや寝る時間が遅いと、朝おなかがすかないことがあるよ。
早く寝られない人は、まず頑張って早起きしてみると、夜早く眠くなるかもしれないから、チャレンジしてみてね!

さらに!

応募レシピの中から、
おすすめのレシピを
「広報ひかり」で紹介
します♡

保護者の方へ「光市朝ごはん部」とは…

光市のみんなが朝ごはんを食べる習慣を身につけ、みんなが食を通して健康に過ごすことを目的に設立されました。朝ごはんに関する情報発信や部員(市民・光市に通勤通学中の方)から朝ごはんの写真、サポーター(市内のお店や生産者など)からの朝ごはんに関する情報の投稿を受付けています。詳しくは市ホームページへ→→→



おすすめ朝ごはんのタイトル

こちらに朝ごはんの写真をはってください。
 写真のうらには名前と学年・組を書いてください。



(ふりがな)
名前

学年・組

年 組

学校名

おすすめポイント

写真のメニューの中から1つ選び、おすすめ朝ごはんのレシピ(作り方)を教えてください。
※入りきらないときは別の紙に書いてホッチキスでとめて一緒に提出してください。

レシピ(料理)名

材 料	分 量【 人分】	作 り 方 【作る時間:約 分】

保護者記入欄 ※該当する項目に○を付けてください。	保護者記入日	令和 年 月 日
① レシピが広報掲載に選ばれたときのみ、学校を通じてご連絡します。個人情報の提供に同意いただけますか。	はい ・ いいえ	
② 光市朝ごはん部フェイスブックや健康増進課Instagramで朝ごはんの写真を紹介しています。ご応募の写真やレシピを紹介することを希望されますか。 <small>※「希望あり」とお答えいただいた方にお伺いします。ご紹介する場合、お名前は本名と投稿名【希望投稿名を()内に記入】どちらがよろしいですか。</small>	希望あり ・ なし ↓ 本名 ・ 投稿名 ()	