

10月の栄養目標は、「朝ごはんの大切さを知ろう」です。今回は、朝食について考えてみましょう。



6月の食育月間に朝ごはんについてのアンケートをとりました。(501名)  
その結果についてお知らせします。

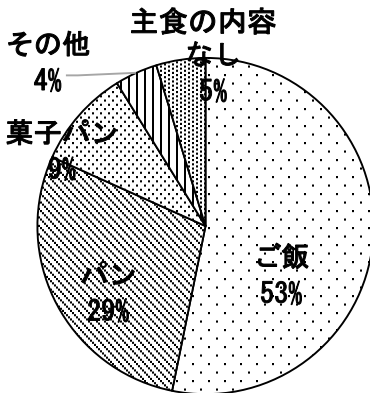
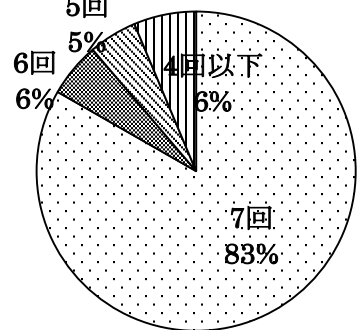
**1週間に何回朝ごはんを食べているかについて**

83%の児童が毎日朝ごはんを食べていました。

1日を元気に過ごすためには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを食べると、朝から脳がよく働きだけでなく、心の状態を良好に保つため友達とのトラブルも減ります。



**1週間に朝ご飯を食べた回数**



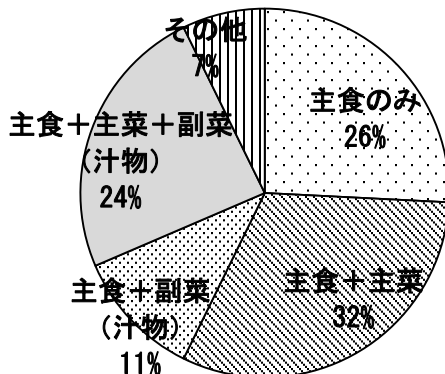
**主食の内容について**

主食の内容については、ご飯が53%、パンが29%、菓子パンが9%でした。その他に、コーンフレーク、カップめん、お菓子などもみられました。

脳は、ご飯やパンなどに多くふくまれるブドウ糖だけをエネルギーにしています。寝ている間も脳は働いているので、朝は、ブドウ糖が不足している状態です。ご飯やパンをきちんと食べると、脳にしっかりエネルギーを与えることができます。

ただし、菓子パンやカップめんなどは糖質や脂肪が多く含まれています。できれば、パンを食べながら甘くないパンにしましょう。

**朝ごはんの内容**



**朝ごはんの内容**

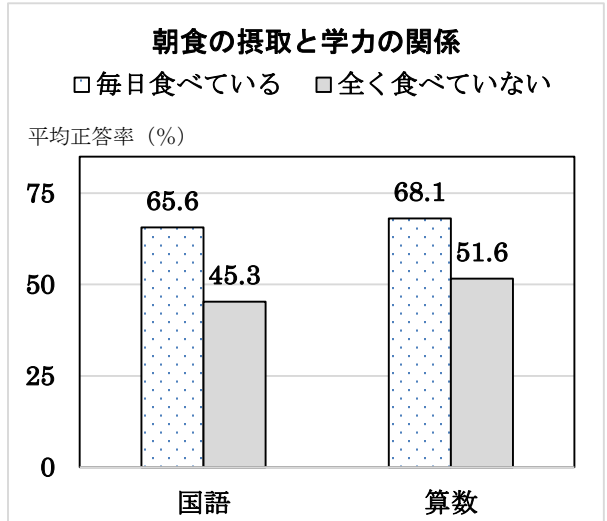
朝ごはんの内容については、主食(ごはん、パンなど)+主菜(主に肉、魚、卵のおかず)+副菜(主に野菜のおかず)が理想的な組み合わせです。そのような朝食を食べている児童は、24%でした。副菜をとっていない児童が多いようです。

食事をすると体温が上がります。体が



温まると、朝から元気に活動することができます。特に肉や魚、卵といったおかずに、多いたんぱく質にその効果が高いです。また、野菜のおかずに多い食物繊維は、おなかの調子を整えてくれます。毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、生活リズムが整い、胃や腸も刺激されて、毎日すっきり排便ができます。

基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。文科省の「全国学力・学習調査」によると、毎日、朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向がみられるそうです。また、スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、毎日、朝食を食べる子どもの方が新体力テストの体力合計点も高い傾向がみられます。朝食を食べると、学力や体力にも大きな影響を与えることがわかっています。



「平成 31 年度全国学力・学習状況調査」

## このような食事をしよう



**★パワーの葉**  
**主食**  
ごはん、パン、麺、シリアルなど



**★筋肉や血の葉**  
**主菜**  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



**★体の調子を整える**  
**副菜**  
おひたし、野菜サラダ、果物など



みそ汁やスープなどの汁物、牛乳などの飲み物をつけると理想的な食事。

## こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は

まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。



朝はパン(菓子パン)だけという人は

野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。



朝はおにぎりだけという人は

みそ汁を、具だくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えましょう。

