

あわみ食育だより

No.4

第4次 食育推進 基本計画



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「朝ごはんを食べよう」

朝、時間がないからと朝ごはんを食べずに家を出ていませんか？朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ・・・ということになりがちです。朝ごはんをきちんと食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんの働き

◆体温が上がり、元気に活動できる

朝ごはんは、睡眠中に消費したエネルギーや栄養素を補い、一日を元気に活動するための力になります。



◆脳のエネルギー源になり、集中力がアップする

ごはんやパンにふくまれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



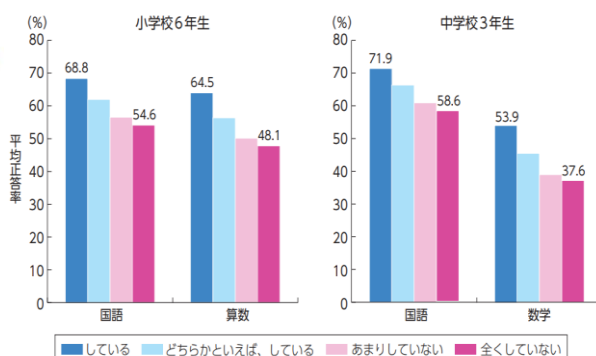
◆胃や腸が刺激され、おなかスッキリ

朝ご飯を食べると、腸が動いて排便が促されます。

国の調査では、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力や体力が高いことが報告されています。

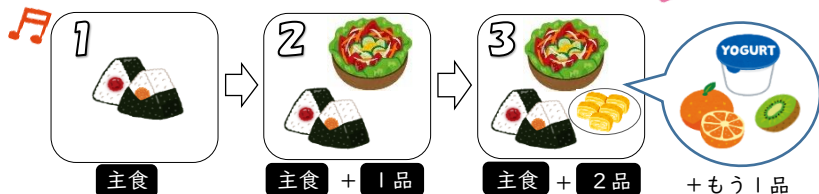


朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



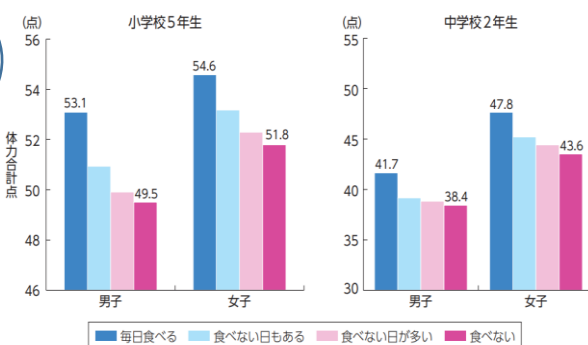
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)

朝ごはんステップアップ! 1・2・3



朝ごはんも栄養バランスよく食べることが大切です。朝ごはんを主食(ごはん・パン・麺など)だけですませている人は、少しずつ野菜のおかず、肉や魚、卵などのおかずを追加して、できるところから朝ごはんの内容をステップアップしていきましょう!

朝食の摂取と体力調査の体力合計点との関係



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)

生活リズムを整えよう

朝、起きられない、食欲がないという人は前日の生活を振り返ってみましょう。晩ごはんが遅かったり、夜食を食べ過ぎたり、寝る時間が遅いなど、生活習慣が乱れていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけ、朝からお腹がすくように生活リズムを整えましょう。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。起きたら朝の光を浴びるようにしましょう。

おすすめレシピ: 魚のごまみそかけ (材料: 4人分)

魚の切り身 50~60g 4切れ

酒 小さじ1

赤みそ 大さじ2

★砂糖・みりん 各小さじ2

白ごま 小さじ2

水 大さじ1

【作り方】

- ① 魚に酒を振りかけ、グリルまたはオーブンで焼く。(フライパンで両面を焼いてもよい。)
- ② ★の調味料を合わせ、レンジで10秒ほど加熱し、焼いた魚にかける。

サワラやサバ、サケなど好みの魚で OK。

お弁当のおかずにもおすすめです!

※調味料はお好みで調整してください。