



南原小 食育だより

令和4年7月発行



～ 朝ご飯の大切さについて ～

朝ご飯は、1日の元気の源です。朝ご飯を食べると、午前中に活動するための準備が整います。逆に、朝ご飯を抜くと、エネルギー不足になって集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。

6月に南原小食生活アンケートの結果から見えた現状を載せておきますので、朝ご飯について、ご家庭で少し考えていただけるとありがたいです。

～ 朝ご飯の働き ～



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを
活発にする



排便をうながす

朝ご飯を食べることで、寝ている間に枯渇したエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低くなった体温を上げてくれます。また、噛むことで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になったり、胃に食べものが送り込まれることで、胃腸が動き出し、排便をうながしたりする働きがあります。

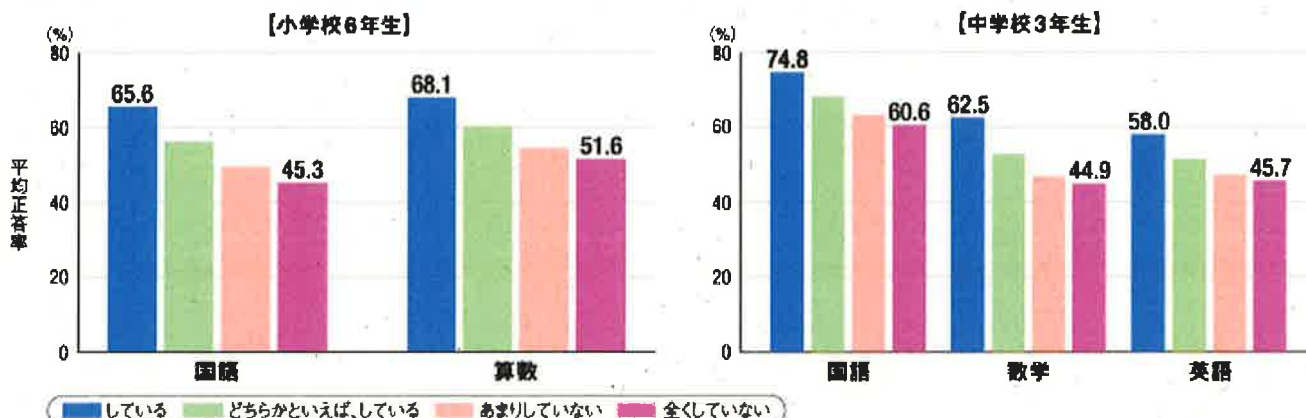
～ 南原小アンケート結果より ～

	午前中体調が悪い	何もやる気が起こらない	イライラする	体がだるい・疲れる
毎日食べている	<p>よくある 7% たまにある 24% ときどきある 11% ほとんどない 58%</p>	<p>よくある 15% たまにある 25% ときどきある 16% ほとんどない 44%</p>	<p>よくある 26% たまにある 24% ときどきある 19% ほとんどない 31%</p>	<p>よくある 21% たまにある 31% ときどきある 21% ほとんどない 27%</p>
食べないことがある	<p>よくある 6% たまにある 32% ときどきある 21% ほとんどない 41%</p>	<p>よくある 29% たまにある 32% ときどきある 18% ほとんどない 21%</p>	<p>よくある 41% たまにある 24% ときどきある 23% ほとんどない 12%</p>	<p>よくある 35% たまにある 18% ときどきある 29% ほとんどない 18%</p>

こちらのグラフは、今年の6月に南原小児童を対象に実施したアンケート結果です。上の段は、朝ご飯を食べている群、下が朝ご飯を欠食している群のグラフです。グラフの青とピンクを見比べて下さい。朝ご飯を食べないことがある群は、「ほとんどない（青）」と答えた割合が低く、逆に、「よくある（ピンク）」と答えている割合が高い結果となりました。朝ご飯を食べないと、体調不良だけでなく、精神面（やる気が起こらない・イライラする）でも影響が出ていることが分かりました。

～ 朝食の欠食の影響 ～

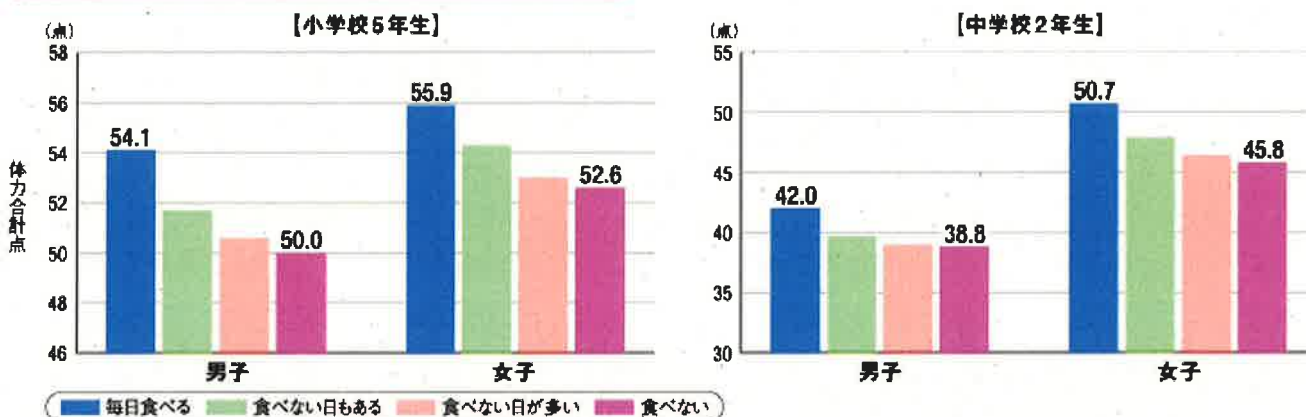
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

朝食の摂取と全国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」(令和元(2019)年度)

注:(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

こちらは文部科学省「全国学力学習調査」およびスポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(いずれも令和元年度)の結果です。この結果によると、「毎日朝食を食べている」と答えた児童生徒は、「全く食べない」と答えた児童生徒よりも、学力調査面でも体力面でも良い結果が出ています。

このように、朝ご飯は、子どもの学力面・体力面・精神面で影響が出ることが分かっています。

～ 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？ ～

脳の重量は、体重の2%程度しかありませんが、私たちが一日に消費する全エネルギーの約20%を消費しています。そのため、脳を働かせるためには、たくさんのエネルギーが必要です。

脳は、寝ている間も働いているため、朝起きた時には、エネルギー不足の状態です。脳をしっかりと働かせ、一日を元気に過ごすために、朝ご飯をしっかりと食べて、脳のエネルギーを補給しましょう。



夏休みになると、朝ご飯を欠食することがあるようです。しかし、朝ご飯を食べない習慣がついてしまうと、食べにくい体になってしまうこともあります。お子さんの将来のためにも、夏休み中も朝ご飯を毎日食べる習慣を続けるように、ご協力をよろしくお願いいたします。



【パパッと簡単朝ご飯】



メニュー① 所要時間：10分程度

- ☆お茶漬け
- ☆チーズトースト
- ☆のりもち
- ☆ミニクロワッサン
- ☆牛乳
- ☆みかん
- ☆ヤクルト
- ☆アボガド納豆
- ☆ピーナッツ味噌

【一品目】ベーコンチーズトースト



軽くトーストしたパンにバター・ベーコン・とろけるチーズをのせてオーブンレンジで210℃で7～8分焼く。
※オーブンで一緒にもち・クロワッサンを焼く。

【二品目】のりもち



もち用の醤油（コショウまたは七味唐辛子）を用意しておく。焼けたもちに味を付けてのりを巻く。

【三・四品目】アボガド納豆・お茶漬け



焼いている間・お湯を沸かしている間にアボガドを分解し、ご飯海苔と納豆を混ぜる。

※アボガドは、立てに包丁を入れたら、スプーンでくりぬくと無駄なく食べられますし、簡単にとれます♪

○牛乳・みかん・ヤクルト・ピーナッツ味噌を準備する。

○お湯が沸いたらご飯を器に入れて、お茶漬けを作る。

【栄養量(成人女性1日分の食事摂取基準：2015年度版)】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
朝食	874	30.8	36.6	428	3.2	270	0.44	0.83	38	9.7	3.2
基準値 (1日分)	2000	57.5	55.0	650	6.5	700	1.1	1.2	100	18以上	7未満



メニュー② 所要時間：10分程度

- ☆じゃこゆかりご飯
 - ☆ウィンナーエッグ
 - ☆チョコチップスコーン
 - ☆牛乳
 - ☆みかん
 - ☆ヤクルト
 - ☆手抜きみそ汁
- ※スコーンはオーブンで焼いておきます。

【一・二品目】手抜きみそ汁・ウィンナーエッグ



○用意するもの

- ・豆腐 ・冷凍きざみねぎ ・インスタントお味噌汁×2～3個
- ・ウィンナー ・卵

○作り方

- ・お湯を沸かしながら、フライパンにウィンナーと卵を入れて、目玉焼きを作る。お湯が沸いたら豆腐を崩し入れ、インスタントみそ汁と冷凍ねぎを入れる。※時間が無いときはかき玉汁にしても良いと思います！



【三品目】じゃこゆかりご飯



○用意するもの

- ・ごはん
- ・ちりめんじゃこ
- ・ゆかりふりかけ
- ・いりごま

○作り方

ご飯の上に順番にのせていく。



☆ゆかりの代用品として、鮭フレークでもお手軽にできます。→



☆大葉があると、なお美味です。

【栄養量(成人女性1日分の食事摂取基準：2015年度版)】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
朝食	863	27.0	34.2	360	3.3	213	0.27	0.61	23	3.6	2.6
基準値 (1日分)	2000	57.5	55.0	650	6.5	700	1.1	1.2	100	18 以上	7 未満



メニュー③ 所要時間：7分程度

- ☆釜玉うどん
- ☆シュガートースト
- ☆牛乳
- ☆みかん
- ☆ヤクルト
- ☆シリアルヨーグルト

【一・二品目】シュガートースト・シリアルヨーグルト



○用意するもの

- ・食パン ・砂糖 ・バター ・シリアル ・ヨーグルト

○作り方

- ・食パンを軽く焼いて、バター・砂糖をのせ、さらにこんがり焼く。※メープルシロップやハチミツでも代用できます。

- ・シリアルとヨーグルトを混ぜる。

【三品目】釜玉うどん



○用意するもの

- ・冷凍うどん ・卵 ・しろだし(めんつゆでも可) ・きざみねぎ
- ・かつお節 ※おろし生姜・すりごま等を入れてもOK。

○作り方

- ①どんぶりに卵を割りほぐし、白だし・かつお節・ねぎを混ぜておく。
- ②①に茹でたてのうどんを入れる。

- ※半熟卵が苦手な方は、レンジで1分くらいさらに加熱すると、卵が茶碗蒸し状になります。



栄養量(成人女性1日分の食事摂取基準：2015年度版)】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
朝食	820	28.4	19.4	322	3.1	178	0.32	0.70	31	4.6	2.5
基準値 (1日分)	2000	57.5	55.0	650	6.5	700	1.1	1.2	100	18 以上	7 未満

○「お湯を沸かしている間」「トーストしている間」などに、他のものを準備すると、全てを一度にそろえることができます★