

# 食育だより

平成30年度 朝食特集号 No.3 日光市立大沢小学校

## 「食育」とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

少し前の新聞に「朝食と肥満について」の記事が掲載されました。ラットを使った実験で、朝食を摂取したグループと朝食を抜いたグループで研究を行った結果、朝食抜きのグループでは脂肪が増え、体重も増加したそうです。朝食は1日のうちで一番大切な食事です。将来の健康のためにも、今のうちから毎日きちんと朝食を食べる習慣を身につけていきたいですね。

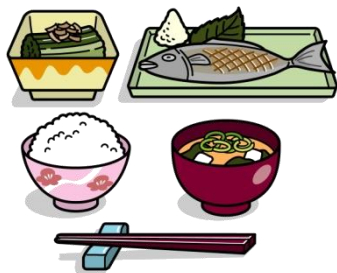
## ～ 朝食に関する Q&A ～

朝食について、みなさんはどのようなイメージがありますか？「とりあえず何か食べておけばいい」とか「太るから食べない」など、さまざまな考えがあるかと思いますが、さて本当はどうなのでしょう・・・

### Q. とりあえず何か食べておけばいいのかな？

A.

朝食は主食+主菜+副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。特にごはん・パン・めん類などの主食にはエネルギー源の炭水化物がたくさん含まれているのでしっかりとりましょう。また、お菓子や栄養補助食品などを朝食がわりにしている人も増えています。これらは「間食」や「食事の補助」なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題もあります。



### Q. 朝食を抜いたらダイエットできるかな？

A.

朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より1食分のエネルギーを多くとってしまいます。多く取りすぎたエネルギーは使われずに、脂肪となって体に蓄積され、肥満になりやすくなるといわれています。このように朝食抜きは、やせるところか体重が増えてしまうこともあるのです。健康な体づくりのためにも、毎日きちんと朝食をとるようにしましょう。



### Q. 寝る前におなかがすいたらどうすればいいのかな？

A.

寝る前におなかがすいたからといって、普通に食事をしてしまうと次の日の朝食が食べられなくなってしまいます。脂質の多い揚げ物などは、消化されるまで約12時間かかります。夕食はなるべく早い時間に食べ、消化するまでの時間（最低3時間くらい）を確保しましょう。やむを得ず寝る前に空腹を抑えたい時は、あたためた牛乳を飲むことをおすすめします。



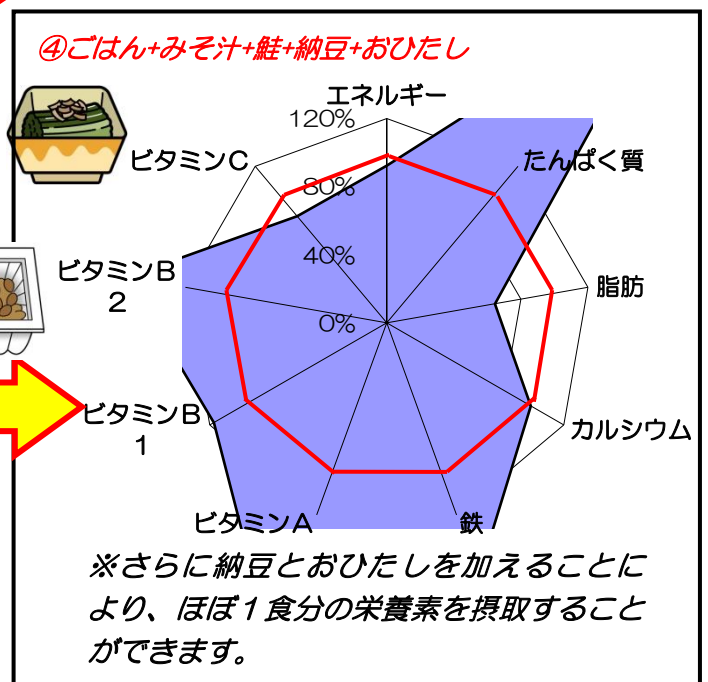
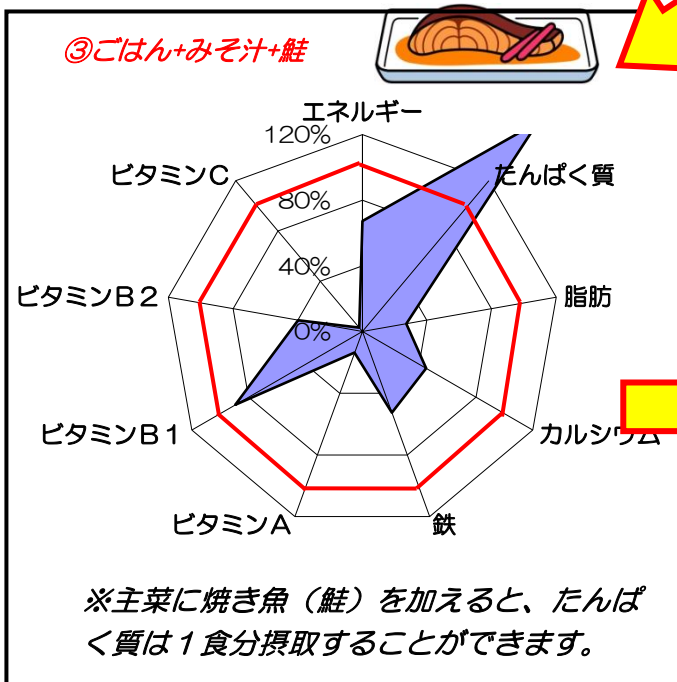
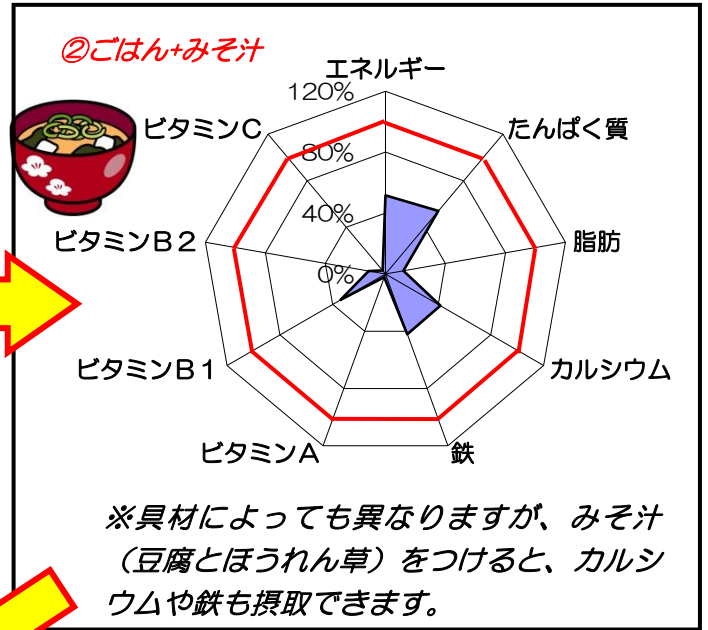
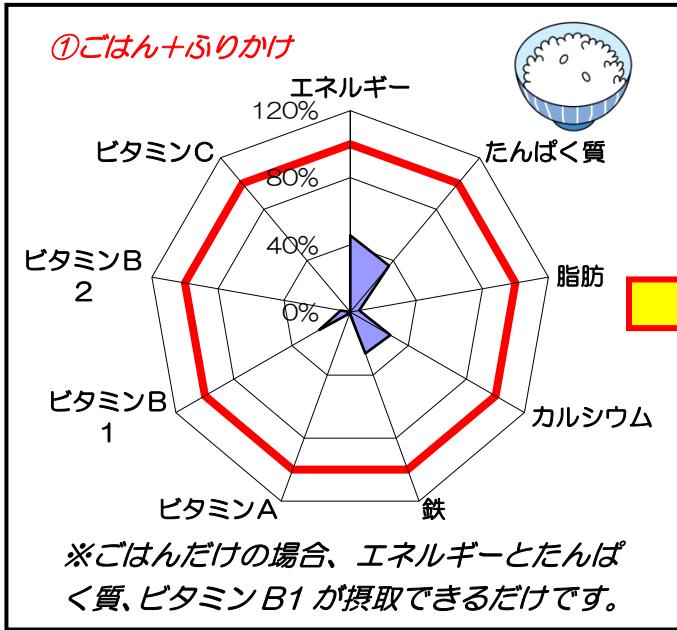
※裏面に続く



# ◆ 朝食の内容と栄養摂取

朝食の内容については、主食だけではなくおかず（主菜・副菜）と一緒に食べると栄養のバランスがよくなることはよく知られています。では、実際におかずの数が増えると、栄養摂取量はどのように違ってくるのかみてみましょう。

**【ごはんの例】** 太線は1食分の摂取量100%を示しています。



●6月に実施した食生活アンケートでは、大沢小学校の子どもたちの朝食内容は、残念ながらまだ「主食のみ」が多いようです。自分の健康のためにも、主食・主菜・副菜のそろった朝食を心がけてほしいと思います。いきなりたくさんのおかずを食べるのは・・・と思っている人は、1品ずつおかずを増やしていくと食べられるようになると思います。これからも引き続き、子どもたちが、栄養のバランスのよい朝食を食べて登校するように、学校と家庭が連携して指導していければと思いますので、御家庭でも御協力お願いいたします。

早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ