

あさ た 朝ごはんを食べよう!

ちようしよく いち にち かつ どう げん 朝食は一日の活動源!

のう からだ 脳も体もすっきり目を覚ますためには、ちようしよく 朝食をきちんと摂ることがとても大事です。もんぶ 文部科学省「ぜんこくがくりよく がくしゅうじょうきょうちようさ 全国学力・学習状況調査」(しょうがっこう 6ねんせい 小学校6年生、ちゅうがっこう 3ねんせい 中学校3年生が対象)によると、しょうちゅうがくせい 小・中学生の朝食欠食率は、いちじき 一時期は減少傾向が見られたものの、ねんねん 近年は横ばい傾向となっています。まいあさ 毎朝、ちゃんと食べていますか?

ちようしよく 朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギー補給ができないため、のう 脳のエネルギーが不足し、しゅうちゅうりよく き おくりよく ていか 集中力や記憶力も低下してしまいます。まいにち 毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。



さいたまけん 埼玉県では、まいにちちようしよく た しどう 「毎日朝食を食べる児童生徒の割合 90%」を目標としているよ。

◆令和元年度 しょう 小6 88.5%
ちゅう 中3 83.3%
*資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」
ちようしよく 朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「している」と回答した割合

まい にち ちようしよく た 毎日、朝食を食べよう!

STEP 1

あさ 朝は食欲がない、じかん 時間がないなどの理由から、ちようしよく 朝食をあまり食べない人や、ぜんく 全く食べない人は、まずにゅうせいひん 乳製品、くだもの やさい 野菜ジュースなど、た 食べやすいものやかんたん 簡単に摂れるものから口に入れてみましょう。



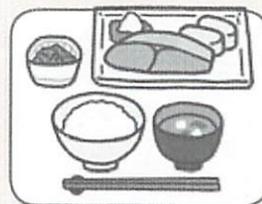
STEP 2

おにぎり、めだまや 目玉焼き、サラダなど、かんたん 簡単に準備できるもので、しゅう 主食やしゅさい 主菜を摂りましょう。



STEP 3

ごはんやパンなどのしゅう 主食をはじめ、しゅさい 主菜、ふくさい 副菜を組み合わせ、ばらんす のとれたちようしよく 朝食を食べましょう。



のう 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。ごはんなどのしゅう 主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。自分でできる人は、ちよう 朝食づくりに挑戦しよう。「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(県HP 掲載)も参考にしな。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/
「みんなの食育」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/
「食育白書」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1_index.html
埼玉県HP「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

Point ① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をすると、次の日の朝食のことも考えて準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

Point ② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point ③ パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」

(公財) 埼玉県学校給食会 学校給食のことを知ろう埼玉県学校給食会ホームページ

埼玉県学校給食会のホームページを見ると、給食でよく食べている野菜・果物のおいしさや色のひみつ、体を丈夫にする栄養のことがわかります。また、ごはんやパンが稲・小麦からどのように作られているのかを映像で知ることができます。他にも学校給食に関するいろいろなことを学ぶことができます。いつも食べている給食のことをみんなで学びましょう。



掲載内容

- ・ イベント・食育情報
- ・ 食品情報
- ・ 食品検査情報
- ・ お知らせ・依頼情報
- ・ レシピ集/調理動画など

お問い合わせ先

URL...<http://saigaku.or.jp/>
(公財)埼玉県学校給食会
電話...048-592-2115
FAX...048-592-2496

J A 埼玉県中央会

ごはんのお話

「いただきます」とは

作る人、運ぶ人、料理をする人、お米やお肉・野菜の命、これらすべてに感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言います。

ごはんの秘密

勉強や運動のとき大切なのはエネルギー。お茶碗1ばいのごはんは30分以上走り、1時間以上自転車で乗るだけのエネルギーが得られます。ごはんには成長するうえで欠かせない栄養分がたっぷりです。

八十八で「米」

八十と十と八と書いて「米」。米作りは年間を通じて88もの手間がかかるほどたいへんな仕事。「おいしいお米を作りたい」という農家の人たちの気持ちがこもったごはん。一粒一粒大切にいただきます。

埼玉県産米

「彩のきすな」
「彩のかがやき」
もよろしくね!



美味ちゃん