

食育だより



あま市立学校給食センター

元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんは正しい生活リズムを整える上で欠かせない食事です。毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。朝ごはんをしっかりと食べることは、体のためにも、脳のためにも重要です。また、子どもの生活習慣は、一生の基本となります。今のうちに、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけてもらいたいです。

《朝ごはんを3つのスイッチを「ON」にしましょう!!》



脳が目覚ましスイッチ

ごはんやパンなどの主食に含まれる炭水化物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖の値（血糖値）を上昇させるので、脳の活動力がアップします。

人間が1回の食事で体内に蓄えられるブドウ糖の量は約12時間分です。夕食をとった後、翌日の朝食を抜き、昼食まで何も食べないと脳がエネルギー不足を起こし、うまく働かなくなります。



体が目覚ましスイッチ

朝食を食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

朝食を食べないと脳にエネルギーを補給することができない上、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。



体の調子を整えるスイッチ

野菜やくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

ビタミンやミネラルが不足すると、体内での代謝がスムーズに行われなくなるため、体調が崩れやすくなります。



野菜を食べよう

朝ごはんは、おにぎりやパンだけといった主食のみでなく、野菜の摂取を増やすためにも、サラダや和え物などをプラスしましょう。



愛知県の野菜摂取量

47都道府県で

ワースト1位

愛知県民
1日平均
100g以上
不足!!

愛知県民の1日あたりの摂取量は、

男性平均 243g・女性平均 240g と共にワースト1位。

1位の長野県は、男性平均 379g・女性平均 365g です。

*必要とされる摂取量は成人1人当たり 350g です。

(平成24年度国民健康栄養調査(厚生労働省)より)

食の大切さを理解し、食を通じて健康な体をつくるための目標『あいち食育いきいきプラン2020』(第3次計画)には、下のような具体的な数値目標等が決められています。

《朝食に野菜を食べている小中学生の割合の目標》

	H27年度	目標(H32)
小学生(5年生)	64.1%	80%以上
中学生(2年生)	51.7%	80%以上

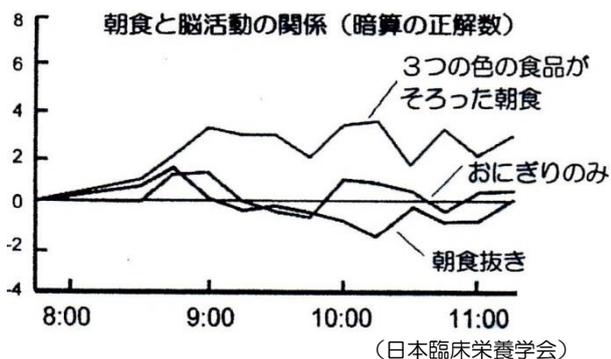
(あいち食育いきいきプラン2020より)

朝ごはんをぬいたら、ダイエットできるの？

朝ごはんを食べない生活が長く続くと、「いつエネルギーを補給してもらえるのか分からない」と、体が危険信号を発し、低栄養に備えて脂肪を蓄えようとするので、太りやすくなります。



朝ごはんの内容 ~脳を活発にする朝ごはんは？~



左のグラフは「全力で計算問題を解いた時の解けた問題の数」を朝ごはんの内容別に表したものです。

「主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べた人」と比べて、「朝食抜きの人」だけでなく「おにぎりのみ食べた人」も力を発揮できていません。

主食・主菜・副菜、バランス良い朝食をとることで集中力が上がり、脳のエネルギー源になるブドウ糖を機能させることを示しています。



1 から4がそろった朝ごはんを食べて

脳をフル回転させましょう！！

作ってみましょう！かんたん朝ごはん

たっぷり野菜ココット



材料 (4人分)

たまご	4個
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
キャベツ	4枚
ツナ	1/2缶
スライスチーズ	4枚
しょうゆ	小さじ3
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2

作り方

- ① たまねぎはうす切り、にんじん、キャベツはそれぞれせん切りにする。
- ② ①の野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜる。
- ③ 容器に②を入れて中央をへこませて、たまごを割り入れる。黄身に穴を2、3カ所入れる。
- ④ 電子レンジで3~4分加熱する。ケチャップを添えてできあがり。

(社) 全国学校栄養士協議会ホームページより