

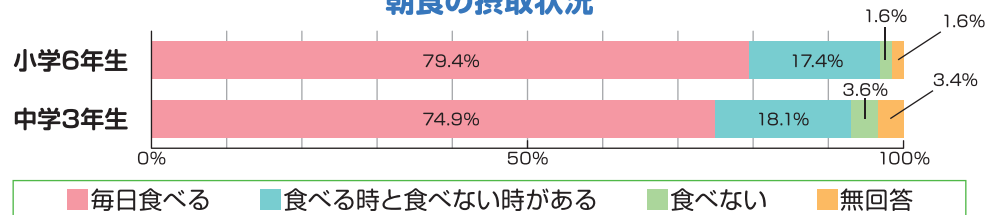
朝ごはん



白石区食育アンケートの結果

白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小学校6年生、中学校3年生に食生活についてのアンケートをとっています。（※結果は平成28年度のもです）

朝食の摂取状況



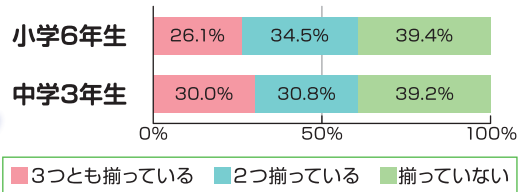
毎朝朝ごはんを食べているのは、

小学6年生で **79.4%**
中学3年生で **74.9%**

3つとも揃っているのは

3～4人に1人くらいしか
いません。

朝食での主食・主菜・副菜の揃い具合



毎日元気に過ごすために、朝ごはんを食べることはとても大切です。

●主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食は脳のエネルギーとなるブドウ糖の供給源となり、集中力を高めてくれます。食べものを食べると、消化・吸収をするために胃や腸が活発に動き、体温が上昇します。体温が上昇すると、身体が目覚めて元気に活動することができます。特に、主菜に多く含まれるたんぱく質は、他の栄養素よりも体温を上昇させやすいと言われています。副菜は、主食や主菜に不足するビタミンやミネラルの供給源になります。主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、頭も身体も目覚めて、1日をより元気に過ごすことができます。

●朝食を抜いている方は…

「ダイエットのために」と朝ごはんを抜いている人もいるかもしれませんが、それは逆効果です。朝ごはんを食べないと、身体は他の食事からたくさんのエネルギーを吸収しようとするため、肥満を招きやすくなります。

●作る時間が取れない人は…

前の日に用意しておいたり、手をかけずに食べられるもの（納豆、ゆで卵、ミニトマトなど）を利用したりするとよいでしょう。夕食の残りも立派な朝食です。

※主食はごはん・パン・めん類など、主菜は肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使ったメインのおかずになる料理、副菜は野菜などを使った料理です。

学校での 取り組み

今年度、東川下小学校では、5年生の児童を対象に「早ね・早おき・朝ごはん」の授業を栄養教諭が行いました。生活リズムを整えることや朝ごはんを食べることの大切さについて学び、授業の最後には自分自身の朝食について振り返り、バランスのよい朝ごはんの献立を考えました。

子どもたちからは、「早ね・早おき・朝ごはんを守って生活したい」「しっかり朝ごはんを食べようと思った」「リズムをしっかり整えたい」という感想が寄せられました。



朝食におすすめ！給食レシピ 和風そばろごはん

材料は多めですが、前日に作っておけば、朝はご飯にかけて食べるだけ！ご飯との相性は抜群です。



1人分：348kcal

材料（4人分）

ごはん……………4人分
鶏ひき肉……………60g
しょうが……………1/8かけ
酒……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1/2
焼き豆腐……………80g
ごぼう……………20g
にんじん……………40g
干椎茸……………1～2枚
ひじき……………2g
切干大根……………8g
みそ……………小さじ1と1/2
醤油……………大さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
白ごま……………小さじ2
一味唐辛子……………少々

下準備

切干大根、干椎茸、ひじきは水で戻す。

作り方

- 1 焼き豆腐はよく水を切り、くずす。
- 2 しょうが、切干大根、干椎茸はみじん切り、にんじんは2～3cmのせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 3 フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、ひき肉を入れて酒をふり、ぼろぼろになるまで炒める。
- 4 3に豆腐を入れ、水分がなくなるまでよく炒める。ごぼう、にんじん、干椎茸、ひじき、切干大根を入れて炒める。
- 5 Aの調味料を入れて味を含ませる。一味唐辛子、白ごまを入れて混ぜ合わせる。