

# 食育だより (第2号)

2021年9月 岸和田市学校給食センター



みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けており、朝起きた時には、エネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるごはんやパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。

## 元気のもと

## 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



### 朝ごはん目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)の  
スイッチ



やる気や集中力を高め、  
学習能力を向上させる。

体の  
I'm ready!  
スイッチ



元気に活動できるようになり、  
体力や運動能力を向上させる。

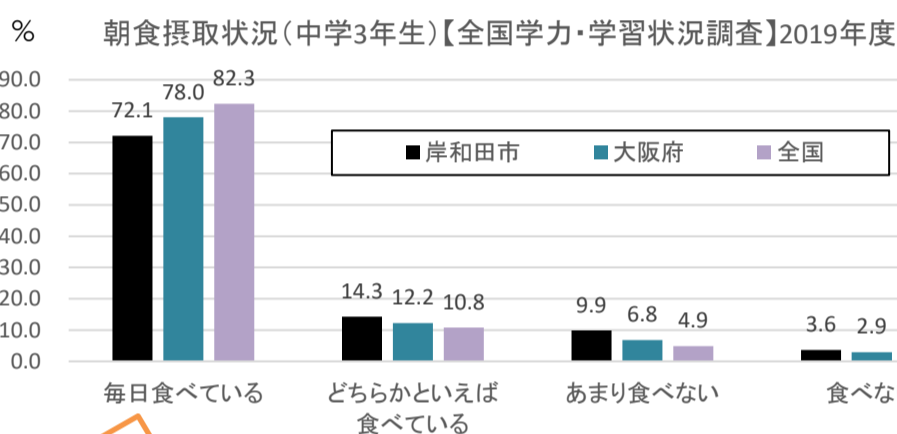
おなかの  
スイッチ



胃や腸が動き出し、排便しやすくなる。

成長期の中学生にとって、朝ごはんはとても大切です。文部科学省の調査によると、毎日朝ごはんを食べているの方が、学力や体力が高いという結果が出ています。しかし、岸和田市の中学生は毎日朝食を食べている人が全国平均より少ないです。右のグラフは、2019年度、中学3年生の朝食摂取状況を表しています。

何も食べていないという人は、まずは、ヨーグルトやバナナなど、手軽なものから始めてみましょう。少しの習慣の積み重ねで、やる気や集中力につながると思います。



岸和田市は全国より10%  
くらい少ない！

岸和田市は「食べない」3.6%と「あまり食べない」9.9%を足すと、13.5%です。40人のクラスでは5人にもなりません。

### 朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと



前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。



家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

### 朝ごはんクイズ

Q1. 朝ごはんをおいしく食べるために、夜にできることは何でしょう？

- ①毎日違う時間に寝る
- ②寝る2時間前までに夕食を食べる
- ③夜食をしっかりと食べる



Q2. ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？

- ①焼き魚
- ②だんご
- ③野菜のみそ汁



### かんたん朝ごはんレシピ 朝ごはんを自分で作ってみよう！

#### ねばねばどんぶり

- ①ごはんを納豆とめかぶをのせ、生卵を割ってのせる。
- ②その上に、めんつゆかしょうゆを好みでかける。



ゆでたオクラや、刻んだ長芋やねぎを入れてもいいですね。

#### 和風チーズトースト

- ①食パンにスライスチーズとちぎった焼きのり、ちりめんじゃこをのせる。
- ②オーブントースターで2～3分焼く。

#### お月見ごはん

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼる。食べやすく切り、ごま油を混ぜておく。
- ②ごはんをほうれん草をのせ、温泉卵を割ってのせる。生卵でもいい。
- ③しょうゆをかけてでき上がり。

#### キャベツチーズトースト

- ①食パンにピザソースか、ケチャップをぬる。
- ②せん切キャベツをのせ、ベーコンを切ったのせる。
- ③チーズをのせて、オーブントースターで2～3分焼く。



#### クイズの答え

- A1. ②夜更かしせず、毎日決まった時間に寝ることが大切です。夜食を食べる場合は消化の良いものを選んで食べましょう。  
A2. ③野菜のみそ汁をプラスすると、「体の組織をつくる食べ物」・「体の調子を整える食べ物」・「エネルギーになる食べ物」の3つがそろいます。