

食育だより

平成26年度 No.2 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

前回の食育だより第1号では「朝食の役割」「朝食を食べないとどうなるか」「朝食と学力の関係」について紹介しました。今回は「どんな朝食を食べればよいのか」また「朝食を食べるにはどうしたらよいのか」などを紹介します。また、前号で募集した「朝食メニューアンケート」の結果もお知らせします。

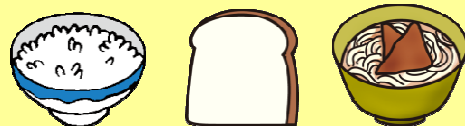


～ どんな朝食を食べればいいの？ ～

理想は「主食+主菜+副菜(+汁物・飲み物)」がそろったメニューです。特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝食に欠かせません。

① 主食（ごはん、パン、めん類など）

主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。



② 主菜（魚料理、肉料理、卵料理など）

主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。



③ 副菜（野菜、果物など）

副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。



④ 汁物（みそ汁、スープ、牛乳など）

汁物は炭水化物が多く、エネルギーになります。

①～③で足りない栄養素を補います。



◆朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

家族一緒に朝ごはんを食べよう！

平成24年の内閣府の調査によると、朝ごはんを家族と一緒に食べる「共食」の回数は週平均4.3回です。共食は、コミュニケーションがとれ、マナーを見直す場にもなり、子どもたちにより影響を与えます。家族一緒に朝ごはんを食べることを習慣づけましょう。



今まで朝食を食べなかった人へ・・・

朝食が食べたくなるポイント

★夜更かしをしない



★夜食をひかえる

★少量でも食べる習慣をつける



★毎日決まった時間に食卓につく

《朝食メニューランキング》



◆子ども編◆

あなたが食べたい朝食メニューは？

- 第1位 ごはん 35票
ごはん カレーライス 卵かけごはん
お茶漬け おにぎり 手巻寿司 三色丼…
- 第2位 パン 33票
パン（菓子パン含む） フレンチトースト
サンドイッチ スクラブルエッグパン…
- 第3位 卵料理 13票
玉子焼き スクラブルエッグ 目玉焼き…
- 第4位 汁物 12票
みそ汁 スープ シチュー
- その他 ウインナー 6票 納豆, サラダ 5票
ヨーグルト 4票 牛乳, 果物, 焼き魚,
ハンバーグ, 野菜炒め コーンフレーク
2票 デザート類, お茶 1票…

◆おとな編◆

子どもがよく食べる朝食メニューは？

ごはん編

- ・おにぎり・卵かけごはん・雑炊・バターごはん・お茶漬け
- ・そぼろごはん・ふりかけごはん・たらこごはん等
- ・ごはん+納豆+おかず（焼き魚・ウインナー・みそ汁等）
- ・ごはん+目玉焼き+おかず（ウインナー・みそ汁漬物等）
- ・ごはん+焼き魚+あさりのみそ汁
- ・ごはん+ハンバーグ+ツナ 等

パン編

- ・サンドイッチ・フレンチトースト・ピザトースト・チーズパン
- ・パン+牛乳+ウインナー+サラダ+コンスープ
- ・パン+牛乳+ウインナー+スクラブルエッグ
- ・パン+牛乳+ゆで卵+豆腐+野菜ときのこのスープ
- ・パン+玉子焼き+サラダ+コーンフレーク
- ・パン+ブロッコリーのバター炒め+野菜スープ
- ・パン+ヨーグルト+バナナ 等

おかず編

- ・目玉焼き・ウインナー・ブロッコリー・野菜炒め等

その他

- ・牛乳・コーンフレーク・ヨーグルト・100%りんごジュース等

※アンケート結果から、子どもたちは味が
ついたごはんやパンが好きであることが分
かりました。また、おかずは卵料理が人気でした。保護者の回答からは、
子どもたちにも人気なメニューや工夫を凝らしたメニューが見られまし
た。お忙しい中、たくさんの保護者の方々にアンケートを回答していた
だき、誠にありがとうございました。



早寝 早起き 朝ご飯 すっきりスタート 学力アップ