

食育だより

令和2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

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。今回の食育だよりは、朝ごはんについての特集号です。御家庭でも、お子さんとの話題にしていいただければ幸いです。

◆ 朝ごはんの効果 ◆



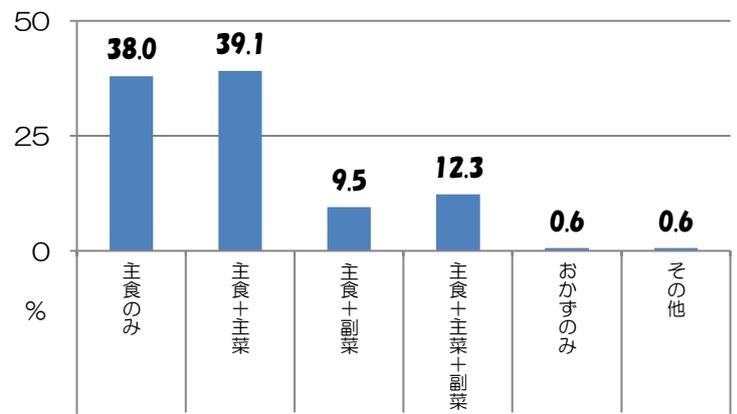
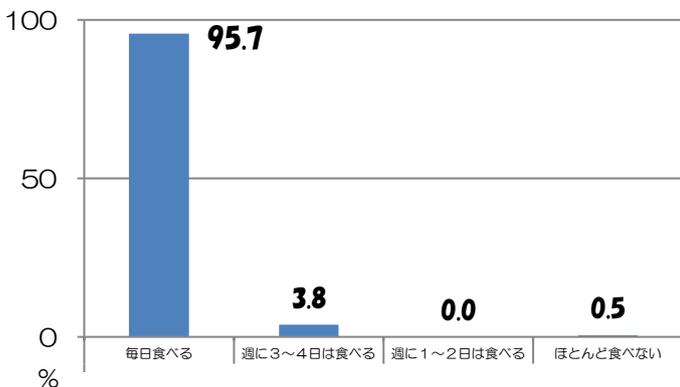
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、互換も刺激され、脳や体が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳のはたらきが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。大沢小の子供たちの朝ごはんの実態はどうなのでしょう？

◆ 大沢小の子どもたちの朝ごはんの実態 ◆

Q. 学校に来る時、朝ごはんを食べますか？

(回答数：186人、無回答は除く)

Q. 朝ごはんの内容について



6月に実施した食生活アンケートの結果では、大沢小の子供たちの朝ごはん摂取率は95.7%と高いです。しかし、朝ごはんの内容は「主食のみ」や「主食+主菜」が多く、栄養バランスのよい「主食+主菜+副菜」はまだまだ少ないです。

では、どのような朝ごはんを食べるとよいのでしょうか？

※裏面に続く



◆ どんな朝ごはんを食べたらいいの？ ◆

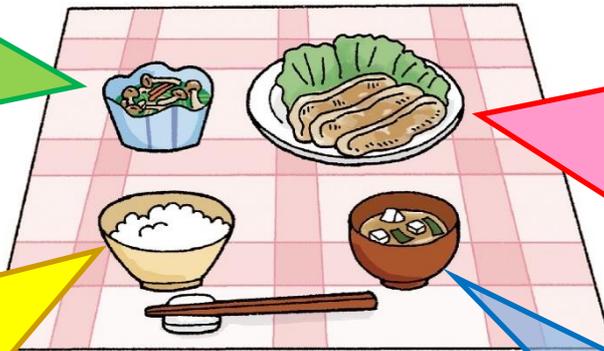
栄養バランスのよい朝ごはんは、主食・主菜・副菜がそろったメニューです。特にごはん・パン・めん類などの主食には、1日のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれているので朝ごはんには欠かせません。

【副菜】

(野菜・きのこなど)

副菜はビタミン、ミネラル・食物せんいがとれるおかずです。体の調子を整え、便通をよくします。

主食＋主菜＋副菜＋汁物



【主菜】

(魚料理・肉料理・卵料理など)

メインとなるおかずで、肉や魚、卵、大豆に含まれるたんぱく質は体温の上げるはたらきがあります。体温が上がると血液のめぐりがよくなり、エネルギーが体全体に運ばれます。

【主食】

(ごはん・パン・めん類など)

主食には、炭水化物が多く含まれています。ごはんやパンなどに含まれているブドウ糖は、脳をはたかせる唯一のエネルギーです。勉強に集中するためにも必ず食べて登校しましょう。

※ 牛乳や乳製品・果物

牛乳・乳製品や果物を朝ごはんに加えると、カルシウムやビタミンCなどをとることができ、さらに栄養満点になります。

【汁物】

(みそ汁・スープなど)

副菜同様にビタミン、ミネラル・食物せんいのほか、水分もとることができます。また温かい汁物は体温を上げてくれます。

●ステップ1

朝ごはんを全く食べていない人は、ふりかけごはんやパン1枚でもいいので、まず何かを食べましょう。

●ステップ2

とりあえず主食だけ食べている人は、主菜のおかず（目玉焼きやウインナー、納豆など）をとるようにしましょう。

●ステップ3

朝ごはんに主食と主菜を食べている人は、あと一歩で栄養満点朝ごはんです。野菜中心のおかずやみそ汁などの汁物を取り、栄養バランスのよい朝ごはんにしましょう。

◆ 「朝ごはん食べている」って本当かな？ ◆

近頃、お菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。これらは「食事の補助」や「おやつ」なので、食事のかわりにすると、栄養が偏るなどの問題になるので注意しましょう。



早ね 早おき 朝ごはん すっきりスタート 学力アップ