

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食べよう、朝ごはん

食育情報を
毎月更新



朝ごはん = 身体や脳が1日活動できるように準備をする、大切な役割がある



朝ごはんの役割は、

- ▶ 午前中にしっかりと**活動**できる：脳に栄養がとどく
- ▶ エネルギーや栄養素を**補給**する：起床後はエネルギーが少ない状態
- ▶ 体温を**上昇**させる：消化管が動き出すことで熱を生み出す

【子ども】朝ごはんの習慣は、よい影響につながる事が分かっています

学力・体力	栄養	こころ	睡眠
学校の成績やテストの点数が良いことが報告されている	多くの食材から、成長に欠かせない栄養素を補給できる	情緒が安定するほか、周りの人を大切に思う気持ち強い	早寝早起き等、生活リズムが正しく身につく

参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～

親子で生活リズムを見直して、早寝早起き、朝ごはんの習慣をつくらう

- ▶ 夜早く眠れるよう、親子で生活リズム全体の改善を。翌朝は、起床後に水分を飲むと胃腸が動いて食欲が出やすい
- ▶ 子どもが食べやすいように**おにぎり**にしたり、**時短**で用意できる**おかず**にする等、負担を減らせる工夫をしよう



【働き世代】力仕事や外仕事をする方は、熱中症予防にもつながる

- ▶ 水分やビタミン・ミネラルを補給できることで、**熱中症の予防**にもなる
- ▶ 生活リズムが整い、必要な栄養素を補給できるため**生活習慣病の予防**にもつながる

朝ごはんを食べないと、エネルギー不足により集中力も損なわれ、仕事内容によっては危険を伴う可能性もある力仕事や機械の操作、運転や屋外でのお仕事の方は特に大事



夕ご飯の時間が遅くて、朝はお腹が空かない…

- ▶ 前夜は夕方に炭水化物、帰宅後は消化の良いおかずを中心に食べるか、全体的に量を減らした献立にする
- ▶ 翌朝は**果物**や**ヨーグルト**等で慣らして、徐々に内容を充実させよう

朝ごはんの用意は“時短でバランスよく”がポイント

多めに作っておき、朝は**冷蔵庫**から出すだけにする
トマトやきゅうりなど、切るだけの野菜を用意する

パンより**ご飯**の方が、水分を補給でき腹持ちもよい

納豆、魚の缶詰、卵焼きなど、手間なくできるものがよい

味噌汁は**冷凍ストック食材**を活用して切る手間を短縮する

- ・きのこは小房に分ける
- ・青菜はまとめて下茹で
- ・油揚げは切ってそれぞれ冷凍

裏で詳しく紹介



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

