

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。

子ども
大人も

食べよう、朝ごはん

時短ワザで
負担を少なく

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、

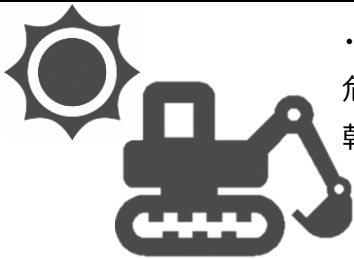
- ▶午前中にしっかりと**活動**できる：脳に栄養がとどく
- ▶エネルギーや栄養素を**補充**する：起床後はエネルギーが少ない状態
- ▶体温が**上昇**する：消化管が動き出すことで熱を生み出す

【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 中学生を対象とした研究では、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	栄養 多くの食材から、成長に欠かせない栄養素を補給できる	こころ 情緒が安定するほか、周りの人を大切に思う気持ち強い	睡眠 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～

【働き世代】力仕事や外仕事をする方は特に大事！生活習慣病の予防にもなる



・朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足することから集中力も損なわれ、仕事内容によっては危険を伴うことも想定されます。力仕事や機械の操作、運転や屋外でのお仕事の方は、特に朝ごはんを食べることは重要です。

- ▶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

夕ご飯が遅い時間だからお腹が空かない…

- ▶前夜は消化の良いものを中心に食べる、全体的に量を減らす
- ▶翌朝は**果物やヨーグルト**等で慣らしていく

とにかく時間がない、出勤時刻が早い…

- ▶今より早めに寝るようにし、起床時刻を早める
- ▶前夜に**おにぎり**を作って用意しておく



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(→)
- ・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

味噌汁は
冷凍ストック食材を活用すれば、
切る時間を短縮できる

例)きのこは小房に分ける、
青菜は下茹で、
油揚げは切ってそれぞれ冷凍

裏で
詳しく紹介

