

朝食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう

食育だより 特別号
高浜市立高浜中学校
栄養教諭 牧 ひとみ

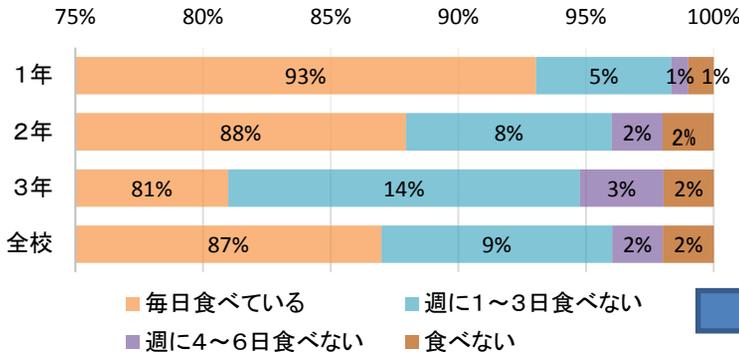


6月の高中生の朝食の実態は？

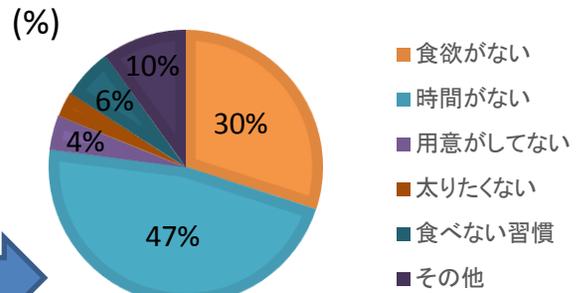
回答数：904人

1年 301人
2年 298人
3年 305人

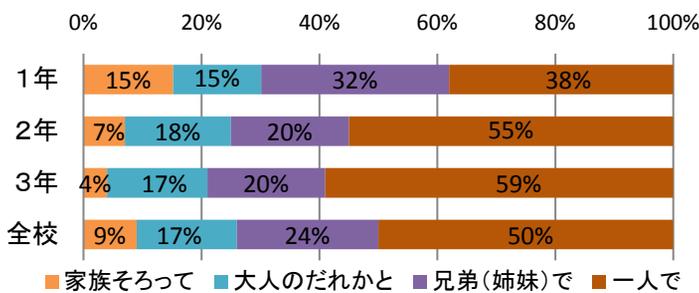
問1 朝食を食べていますか



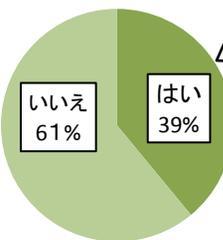
食べない理由



問2 朝食は誰と食べることが多いですか

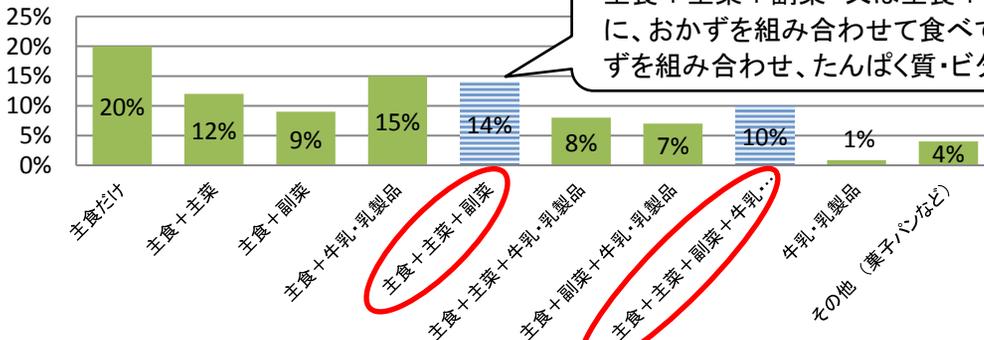


問3 今朝、野菜を食べてきましたか



「あいち食育いきいきプラン2015」では、野菜を食べている小中学生の割合は、80%以上という数値目標があり、目標値と比べると、半数以下です。

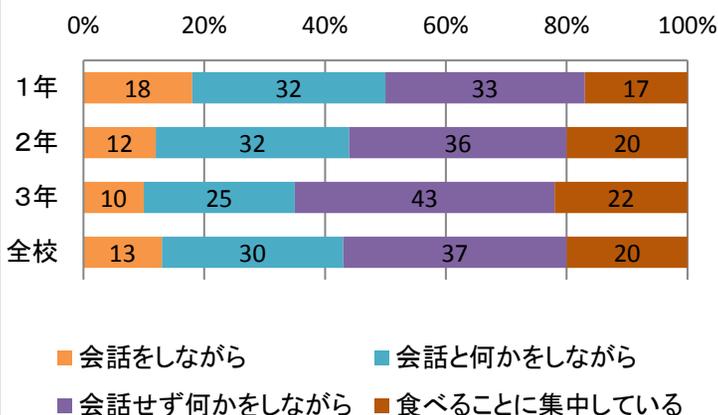
問4 今日、朝食に何を食べてきましたか



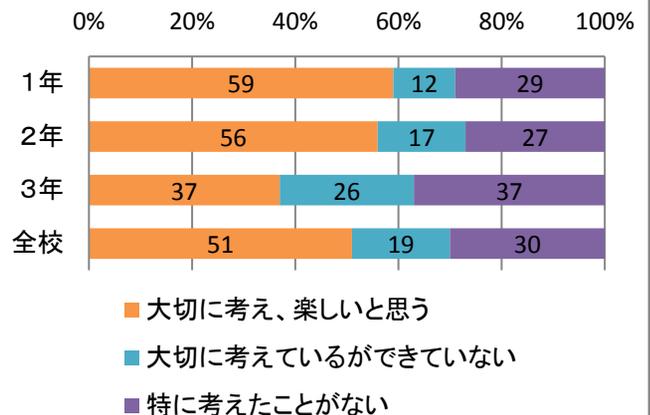
主食+主菜+副菜 又は主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品のように、おかずを組み合わせる人は全体の24%です。おかずを組み合わせ、たんぱく質・ビタミンも摂れるようにしましょう。



問5 食べる時の状況はどうですか



問6 朝食を食べることを大切にしている



【中学生の朝食の実態についてのまとめ】

問1 朝食を食べていますか

朝食を毎日食べている人は、学年が上がるにつれ減っています。全く食べてきていない人には、バナナ、牛乳、ヨーグルトなど何か一つ食べてきてほしいと思います。時間がない、食欲がないことが欠食理由になっている人は、時間を有効に使い、早寝早起きの生活リズムをつくり、朝食を食べてくるようにしましょう。

問2 朝食を誰と食べることが多いですか

朝の部活で登校時間が早く、一人で朝食を食べることが多いと思われます。朝は難しいのかもしれませんが、毎月19日の食育の日は、「家族そろって食べる日」として高浜市こども食育推進協議会でも取り組んでいます。1日でも多く家族で食べられる日を作ってほしいと思います。家族で食事を食べると、食べ物のこと、学校のこと、部活のことなどを話せます。会話が弾めば食事が楽しい時間となり、食欲もわいて消化も良くなります。

問3 今朝、野菜を食べてきましたか

朝食から野菜をしっかりと食べるためには、前日の夕飯に野菜を入れたみそ汁やスープを作り、それを朝食でも食べると楽に野菜を食べてくることができます。同じように前日の夕飯に野菜サラダやおひたしを作り、冷蔵庫で保存し、朝食でも食べるのも良い方法です。

問4 今朝、朝食に何を食べてきましたか

朝食を毎日食べている人は、全校で87%です。しかし、主食+主菜+副菜の三品以上を組み合わせで食べている人は、24%と少ないです。もう一品おかずを食べるようにしましょう。

問5 今朝、朝食を食べるとき、どのような状況で食べましたか

一人で食べる人が多いので、会話をしながら食べる人も少ないです。しかし、会話をしながら食べることは、楽しく、家族とふれあう大切な時間の一つです。誰かと一緒に食事をできるときは、積極的に会話をしましょう。

問6 朝食を食べることを大切に考えていますか

朝食を食べることを大切に考えている人は、全体の半数です。
朝食は、1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。また、体の調子を整えるにも大切な食事です。朝の部活動練習、授業と集中して取り組むためにもしっかりと、食べましょう！！

【中学生の朝食 1食分ならこれくらいの量を目安に食べましょう】

(例)ごはん+納豆+具だくさんみそ汁+サラダ

- ①ブドウ糖供給源の主食(ごはん)はしっかり食べます。
- ②リジンの多い豆類(納豆、豆腐)を取り入れます。
- ③体の調子を整え、便通をよくする野菜を食べます。

納豆は、給食についてくる納豆の量が目安です。冷蔵庫に入れておけば、忙しい朝でもすぐに食べることができます。納豆の代わりに豆腐1/4丁にしてもいいです。

少なくとも、中盛り1杯は食べましょう。



1回分の目安量は、「生野菜」だったら両手山盛り分ぐらい必要です。「お浸し」「野菜炒め」などにして加熱すると“かさ”が減るため片手に軽く山盛り分ぐらいが目安です。

豆腐やわかめ、季節の野菜がたっぷり入ったみそ汁か豚汁1杯が目安です。豚肉は、ビタミンB1を多く含みます。脳細胞がブドウ糖を効率よく使うのにビタミンB1が役立ちます。

ごはん 具だくさんみそ汁

★早寝・早起きの生活リズムをつくり、まずは朝食を食べる習慣を身につけましょう。

★朝食も主食+主菜+副菜+汁物を組み合わせ、野菜を含むおかずもきちんと食べてきましょう。