

あさごはんをしっかりと食べて 食事のリズムをつけましょう!

保護者のみなさまへ

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付けること、生活習慣病を予防し健康寿命を延ばす上で非常に重要です。また、現在、幼児期から高齢期すべてのライフステージで朝食欠食率が増加しており、全世代に対して食に関する知識・意識を高めて、心身の健康を増進する健全な食生活を実践する必要があります。

ワンステップであさごはん



〜作り置き!冷凍ピザトースト〜



〜中華風レンジ雑炊〜

- 【材料1人分】
- 食パン 1枚
 - ケチャップ 大さじ1
 - ソーセージ... 1本
 - ピーマン... 1/2個
 - コーン缶 小さじ1
 - とけるチーズ 大さじ1

- 【作り方】
- 食パンにケチャップをぬり、輪切りにしたソーセージ・ピーマンをのせ、コーン・チーズを散りばめる。
 - ラップに包んで、フリーザーパックに入れ、冷凍庫に入れる。
 - 食べるとき、冷凍庫から取り出し、ラップを外して自然解凍で5〜10分、もしくは、電子レンジで10〜20秒加熱する。(解凍作業)
 - あとは、トースターで焼くだけ。

- 【材料1人分】
- ごはん... 100g
 - 水 150cc
 - しょうゆ小さじ1/2
 - ごしょう 少々
 - 卵 1個
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/4
 - 小ねぎ 5g

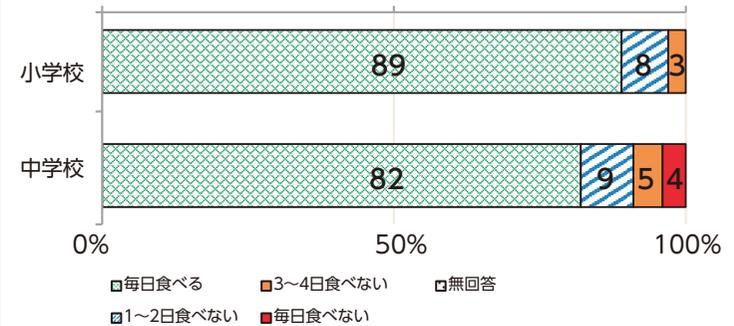
- 【作り方】
- 耐熱ボウルに鶏がらスープの素、Aを入れて軽く混ぜる。ラップをかけて電子レンジ600Wで3分程加熱する。
 - ボウルに卵を溶きほぐし、①に入れて軽く混ぜる。再びラップをかけ、電子レンジで3分程加熱する。
 - 器に盛り、ごま油を回しかけ、小ねぎをのせる。



いちき串木野市小中学生の朝食現状

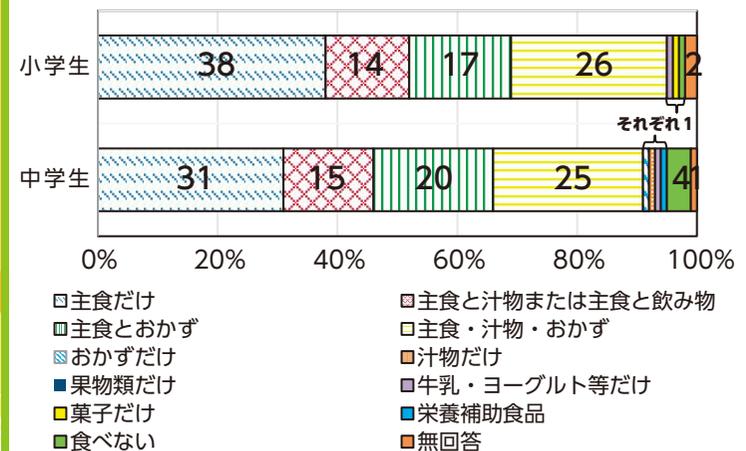
1〜2割の生徒が朝ごはんを食べない日があります。

いちき串木野市の小中学生の朝食



主食だけ、お菓子だけ、果物だけなど食事に偏りが見られます。

いちき串木野市の小中学生の朝食の内容



参照:令和元年度食生活実態調査

あなたのあさごはんはどれ？

なにもたべない

けっしょく
欠食

おかしだけ

なにも
何もたべない



えいよう じょうざい
栄養ドリンク、錠剤
サプリメント、
えいようほじょくひん
栄養補助食品だけ



かし
菓子パン(ドーナツ・ク
ロワッサン・メロンパ
ン・あんパン・クリーム
パン)だけ



おかし・ゼリーだけ



【きほんのきほん】

きそくただ せいかつ おく
規則正しい生活を送りましょう

はやね はやお あさ た しゅうかん
早寝早起きをして、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

ステップ1

の もの
まずは! スープ、飲み物
などからはじめましょう

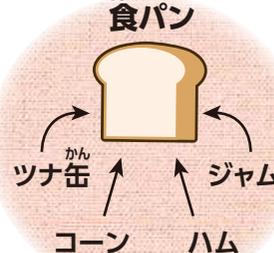
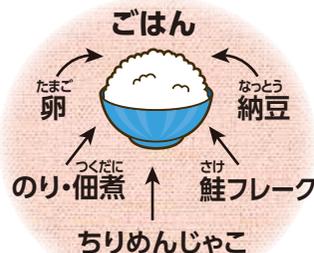


ステップ2

じゅんぴ
すぐに準備ができて、たべ
やすいものをプラスしましょう



ごはんやパンに
トッピングをしてみてください!



たべてはいるけど

しゅしょく
主食 だけ

ごはん、おにぎり、食パン
めん類、シリアルだけ



しゅざい
主菜 だけ

めだまやき、ゆでたまご、
サラダチキン、ソーセージ、
とうふだけ



ふくさい くだもの しょうせいひん
副菜 くだもの 乳製品 だけ

サラダ、汁物、スープ、果物
スムージー、ヨーグルトだけ



しゅしょく 主食 + しゅざい 主菜 + ふくさい 副菜 + くだもの くだもの + しょうせいひん 乳製品

バランスよく組み合わせ
えいよう ちよよく めざ
栄養バランスばっちりの朝食を目指そう!!!

げん き あさ
元気のもと朝ごはん

たいおんじょうしょう
体温上昇

朝食を食べると、体の中で熱が作られて、体温が
上昇します。体が1日の活動の準備をします。

しゅうちゅうりょく
集中力UP ↑

朝の脳はエネルギー切れの状態です。
朝食を食べて、脳にエネルギーを送りましょう。
勉強の効率アップにつながります。

からだ ととの
体のリズムを整える

朝食を食べることで、1日の体内時計が動き出
します。

ひまん よぼう
肥満・やせ予防

朝食を欠食すると、おやつや夕食が多くなったり
して、結果的に1日で食べる量が多くなることも
あります。

あさ た
朝ごはんを食べるために

◎食べる時間がないひとは…

- すぐ食べられるものを準備しよう!
- いつもより10分早く起きてみよう

◎食欲がない人は…

- 夕食や夜食の量を見直してみよう