

朝ごはんづくりにチャレンジしてみよう!

ホットケーキミックスに
牛乳と砂糖を加えてレンジでチン!

ミルク蒸しパン

材 料 ※マグカップ1個分

- ・ホットケーキミックス…50g
- ・牛乳…大さじ2
- ・砂糖…小さじ2

作り方

材料を混ぜて、電子レンジ(600W)で1分～1分半加熱。

具材は、野菜、きのこ、豆腐など…
アレンジ自在!

具たくさんみそ汁

材 料 ※2人分

- ・たまねぎ…1/4個
- ・だし…2カップ
- ・じゃがいも…1/2個
- ・みそ…20g
- ・油あげ…小1枚
- ・乾燥わかめ…2g

作り方

1. たまねぎ、じゃがいも、油あげを切る
2. だし2カップに材料を入れて5分位煮る
3. みそ20gを溶く
4. 乾燥わかめを加える

卵を落とすと主菜も一緒にとれます。

スクランブルエッグをはさんで!

ロールパンサンド

材 料

- ・ロールパン
- ・ハム
- ・チーズ
- ・レタス
- ・マヨネーズ

作り方

1. ロールパンに切り目を入れる
2. レタスをちぎる
3. パンにマヨネーズを塗り、材料を挟む

いざっこ元気っこ になるための五か条

- 一、朝ごはんをしっかり食べる
- 二、主食とおかずを組み合わせる
- 三、牛乳・乳製品をとる
- 四、いろんな野菜を食べる
- 五、肉だけじゃなく魚も食べる

おうちの方へのメッセージ

伊賀市では2023(令和5)年4月から市内小中学校の給食費を無償化します。
子どものときの食が大人になってからの心と体をつくれます。
おうちの方には、子どもが朝食をとりやすい環境をつくってください。
お父さんと一緒に食について考える機会を持ちましょう。
大切な子どもの未来のために、まずは食べることから朝ごはんをパワーアップさせていきましょう。

朝ごはんを 食べよう



伊賀市教育委員会

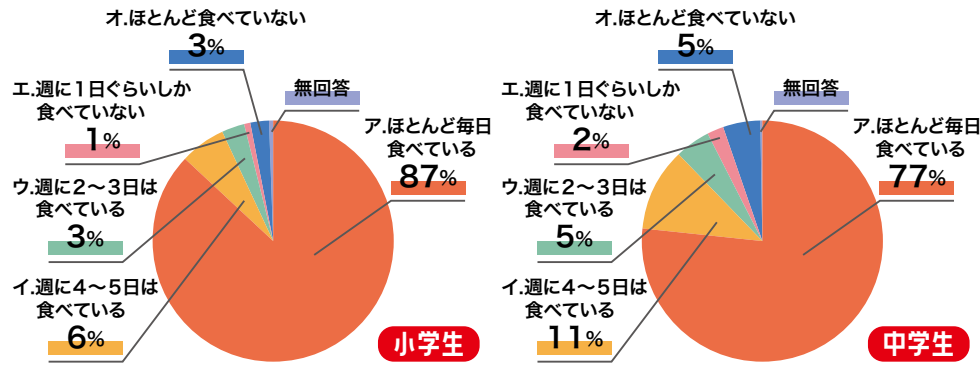
監修:三重大学教育学部 名誉教授 磯部由香

伊賀市内の小・中学生を対象に 朝ごはんについて調査しました



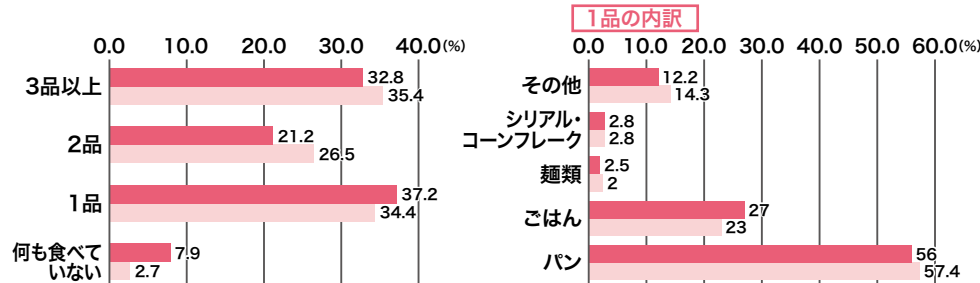
調査期間 2022年11月22日～1月2日
調査対象 伊賀市内の小学校19校(3936名)・中学校10校(2113名)
調査内容 朝食摂取状況と朝食内容等

朝ごはんを毎日食べていますか



今日の朝ごはんは何を食べましたか。

ごはん、パン、シリアル・コーンフレーク、麺類、乳製品、果物、野菜・海藻類、肉類、魚類、卵料理、大豆製品の11項目と、その他(自由記述)、食べていない、から複数選択



分かったこと

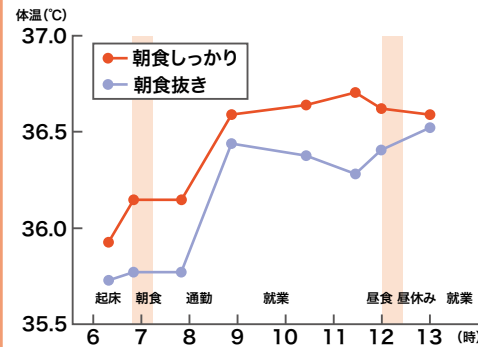
- 朝ごはんを毎日食べる習慣がない(あまり食べていない)小学生は7%、中学生では12%と全国平均と比べて多い。
- 朝ごはんを何も食べていないという子が小学生では2.7%。中学生では7.9%いた。
- 朝ごはんが1品だけという子が全体の3分の1以上いた。
- 1品の内訳で最も多かったのはパン、続いてご飯、麺類だったが、主食ではない乳製品や果物、お菓子やケーキという回答も多かった。

朝ごはんを食べるとこんなにいいことが!

体が目覚める

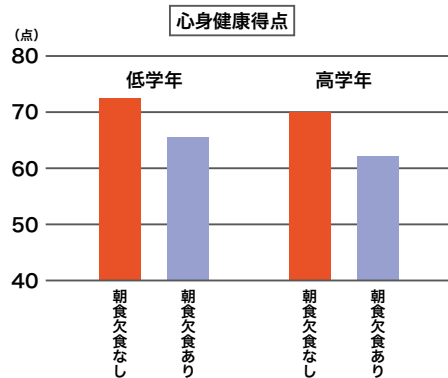
夜寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。体の中のいろんな仕組みは、体温が上がることでよく働きます。

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



心身の健康を保つ

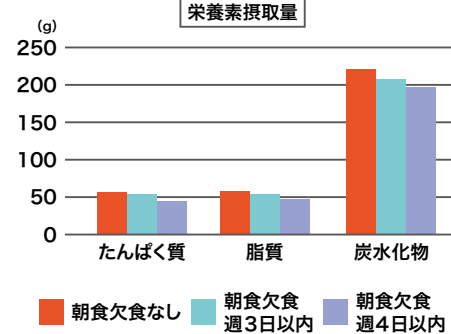
朝ごはんをしっかり食べている小学生は、「やる気がある」「イライラしない」などの心身の健康得点が高いことが分かっています。



必要な栄養素をしっかりとれる

1回の食事でもとれる栄養素の量には限界があります。朝ごはんをしっかりと食べることで、一日に必要な栄養素をとることができます。

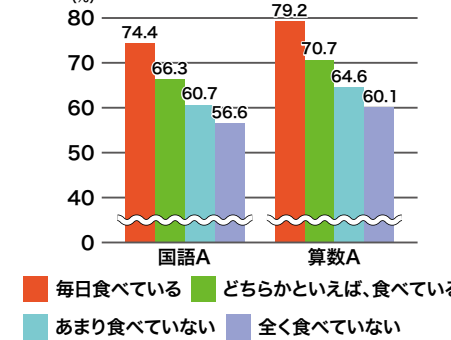
栄養素摂取量



学力が上がる

朝ごはんを毎日食べている小学生は、そうでない人と比べて、学力が高いことが報告されています。

学力調査の平均正答率 小学6年生



朝ごはんをパワーアップさせよう



まずは食べることから!

1品から始めよう

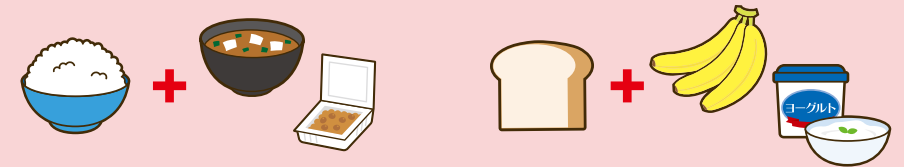
ステップ1
★



おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルト、フルーツなど...
食べやすいものから始めてみましょう!

2品に増やそう

ステップ2
★★



おかずや果物、飲み物を足してみましょう!

栄養バランスを意識しよう!

主食 + 主菜 + 副菜 + 1品

ステップ3
★★★



洗って食べられる野菜や果物、前日のおかずの残り物などでもいいので、
栄養素を増やしてみましょう

出典 体が目覚める: 鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」(1993)
 必要な栄養素をしっかりとれる: 中井あゆみら「首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動との関連」日本食育学会誌、第9巻、第1号、p.41-51 (2015)
 心身の健康を保つ: 藤本貴子「小・中学生の食・生活習慣と心身の健康との関連について」富山大学人間発達科学部紀要 第15巻、第1号、p.105-114 (2020)
 学力が上がる: 文部科学省「平成28年度全国学力・学習状況調査」