

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の活動源！

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと摂ることがとても大事です。文部科学省「全国学力・学習状況調査」(小学校6年生、中学校3年生が対象)によると、小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向が見られたものの、近年は横ばい傾向となっています。毎朝、ちゃんと食べていますか？

朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギー補給ができないため、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。



さいたまけん
埼玉県では、
「毎日朝食を食べる児童
生徒の割合 90%」を
目指しているよ。

◆令和元年度 小6 88.5%

中3 83.3%

*資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」
「朝食を毎日食べていますか」という質問に
対して、「している」と回答した割合

毎日、朝食を食べよう！

STEP 1

朝は食欲がない、時間がないなどの理由から、朝食をあまり食べない人や、全く食べない人は、まず乳製品、果物、野菜ジュースなど、食べやすいものや簡単に摂れるものから口に入れてみましょう。



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。

自分でできる人は、朝食づくりに挑戦しよう。

「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(県HP掲載)も参考にしな。

STEP 2

おにぎり、目玉焼き、サラダなど、簡単に準備できるもので、主食や主菜を摂りましょう。



STEP 3

ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのとれた朝食を食べましょう。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/

「みんなの食育」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/

「食育白書」https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1_index.html

埼玉県HP「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

ちょうしょくじゆんひ
朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

Point 1 したてま
下ごしらえで手間いらず

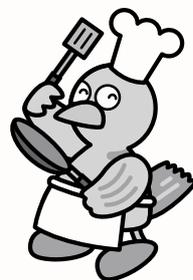
ゆうしょくしたくつきひちょうしょく
夕食の支度をするとき、次の日の朝食のこ
とも考えて準備。あらかじめ切ったり、ゆでた
りして、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残
りだってもちろんOK。

Point 2 ちょうりようい
調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意して
おけば、時間も手間もかかりません。

Point 3 きなや
パターンを決めて、悩まない

まいあさきまりのパターンを決めておけばラク
チンです。一品ずつ新しい
メニューに変えていけば、
それだけでレパートリーが
広がります。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」

こうざいさいたまけんがっこうきゅうしょくかい
(公財) 埼玉県学校給食会 学校給食のことを知ろう埼玉県学校給食会ホームページ

さいたまけんがっこうきゅうしょくかい
埼玉県学校給食会のホームページを見ると、給食でよく食べている野菜・果物のおいしさや色のひ
みつ、体を丈夫にする栄養のことがわかります。また、ごはんやパンが稲・小麦からどのように作ら
れているのかを映像で知ることができます。他にも学校給食に関するいろいろなことを学ぶことが
できます。いつも食べている給食のことをみんなで学びましょう。



けいさいないよう
掲載内容

- ・イベント・食育情報
- ・食品情報
- ・食品検査情報
- ・お知らせ・依頼情報
- ・レシピ集/調理動画など

とあさき
お問い合わせ先

URL…<http://saigaku.or.jp/>
(公財)埼玉県学校給食会
電話…048-592-2115
FAX…048-592-2496

じえいさいさいたまけんちゅうおうかい
JA 埼玉県中央会

はなし
● ごはんのお話 ●

「いただきます」とは

つくひとほこひとりょうりひとこめにく
作る人、運ぶ人、料理をする人、お米やお肉・
野菜の命、これらすべてに感謝の気持ちを込め
て「いただきます」と言います。

ごはんの秘密

べんきょううんどうたいせつ
勉強や運動のとき大切なのはエネルギー。
お茶碗1ぱいのごはんは30分以上走り、1時
間以上自転車に乗るだけのエネルギーが得られ
ます。ごはんには成長するうえで欠かせない栄
養分がたっぷりです。

はちじゅうはちこめ
八十八で「米」

はちじゅうはちかこめこめづくねんかん
八と十と八と書いて「米」。米作りは年間
を通じて88もの手間がかかるほどたいへん
な仕事。「おいしいお米を作りたい」という
農家の人たちの気持ちがこもったごはん。一
粒一粒大切にいただきます。

さいたまけんさんまい
埼玉県産米

「彩のきずな」
「彩のかがやき」
もよろしくね!



えみ 笑味ちゃん