

しょくいく

食育だより

ざましえいようしかい
座間市栄養士会

ちょうしょく

スイッチをいれよう朝食のススメ

朝食は英語で「breakfast」といい、断食 (fast) を破る (break) という言葉が組み合わさってできた単語です。朝食を食べることで、エネルギーや栄養素が補給されて寝ている間に低下した体温を上昇させ、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。また、よくかんで食べることで、脳が刺激されて、働きが活発になります。



朝食を食べると、午前中の授業に集中して取り組め、体温も上昇するので活動的に1日を過ごせます。しっかり朝食を食べて脳と体にスイッチをいれましょう！

令和3年度朝食アンケート結果

今年度も10月に座間市内の小中学校全校で朝食アンケートを実施しました。

みなさんの通っている学校の結果、座間市内の結果、神奈川県内の結果を見比べてみましょう。

(神奈川県内の調査は回答項目が同じでないため、参考として掲載します)

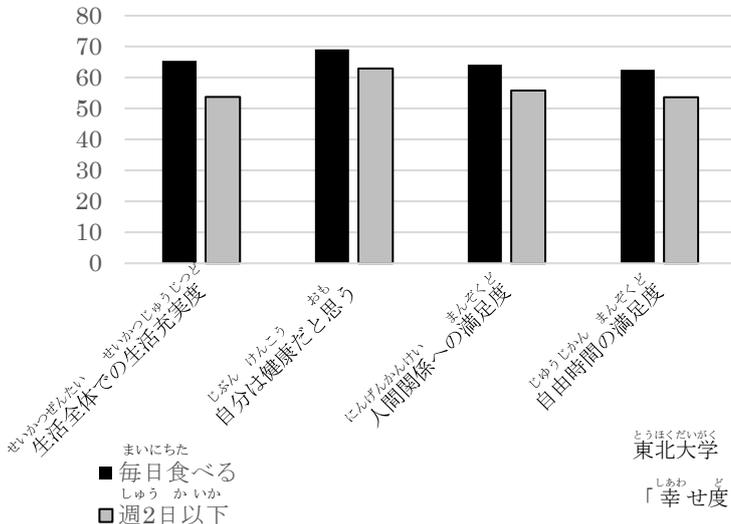
れいわ ねんど ちょうしょく 令和3年度 朝食アンケート		そうぶだいいびがししょうがっこう 相武台東小学校	ざましないうがっこう へいきん 座間市内小学校 平均	かながわけんないしょうがっこう 神奈川県内小学校 平均 ※H29年
どのくらい	まいにち食べる	85.9 %	84.3 %	84.6 %
	食べる日が多い	11.0 %	10.6 %	9.6 %
	食べない日が多い	1.5 %	2.8 %	3.4 %
	ほとんど食べない	1.3 %	1.7 %	1.2 %
内容 (品数)	主食とおかずとデザート・飲み物	33.3 %	27.0 %	
	主食とおかず	20.6 %	25.1 %	43.7 %
	主食とデザート・飲み物	17.9 %	20.3 %	
	主食だけ	24.9 %	22.1 %	43.4 %
	デザート・飲み物だけ	1.9 %	2.6 %	3.5 %
	その他 (菓子など)	0.8 %	1.9 %	
だれと食べる	家族全員	13.8 %	14.9 %	17.5 %
	大人がいる	35.6 %	33.6 %	42.2 %
	子どもだけ	28.9 %	30.7 %	20.1 %
	ひとり	21.5 %	20.1 %	17.4 %
欠食理由	時間がないから	31.6 %	41.5 %	46.7 %
	食欲がないから	42.1 %	33.2 %	38.7 %
	できていないから	5.3 %	10.8 %	
	その他の理由がある	15.8 %	5.4 %	

朝食を食べて、幸せ度&生活充実度をアップしよう

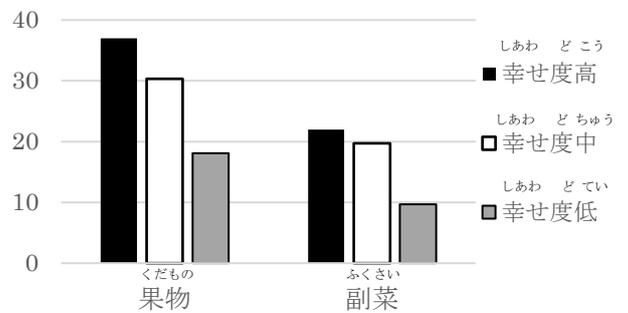
全国学力・学習状況調査や新体力テストの結果から、朝食を毎日食べている人と、全く食べていない人では学力テストで10~20点、体力テストで5~10点ほど点数に差があることがわかっており、朝食が学力や体力に影響する、ということを知っている人も増えてきたかと思えます。

また、朝食を毎日食べる習慣は「幸せ度」と「生活充実度」にも影響するという研究があります。「幸せ度」を自己採点した調査では、朝食を週2日以下しか食べない人は平均59点、朝食を毎日食べる人は平均67.9点と8.9点も差がありました。「生活充実度」の調査をみても、すべての項目で朝食を毎日食べている人の方が高い結果でした。朝食の内容をみると、サラダなどの副菜や果物を朝食で食べている人の方が、幸せ度が高い、という結果がでてます。この調査は大人向けに行ったものですが、バランスのよい朝食習慣は早くから身につけておくことが大切だとわかります。朝食をしっかりと食べて、毎日を幸せに過ごしたいですね！

生活の自己採点 (100点満点)



朝食の内容 (%)



東北大学 加齢医学研究所 スマート・エイジング国際共同研究センター
「幸せ度とライフスタイルに関する調査」2010より

お手軽な朝食レシピを紹介します！
ぜひ作ってみてください

朝は忙しいことも多いので、前日の夕食のスープやみそ汁をたくさん作っておくと、温めるだけですぐに食べることができます。



レンジで和風ピラフ

《材料》 (2人分)

ごはん…2膳分 ハム…4枚 小ねぎ…2本
ちりめんじゃこ…大さじ2 しめじ…1/3房
しょうゆ…小さじ2 バター…2切 (20g)

《作り方》

① ハムは1cm角、小ねぎは小口切り、しめじは小房にわける。

※ハムは1口大にちぎったり、小ねぎはキッチンばさみで細かくすると簡単です。

② クッキングシートにご飯を広げ、ハム・しめじ・ちりめんじゃこ・小ねぎ・バターをのせ、しょうゆをふりかける。

③ クッキングシートの両端をねじって包み、耐熱皿にのせて、電子レンジで3~4分温める。

④ 具材に火が通ったら、混ぜ合わせて完成です。

