



5月食育だより



松前町学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！



★頭を働かす役目がある

★昼食の食べ過ぎを防ぐ

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中、頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかりと主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。

朝食を食べずに空腹の状態で昼食をむかえると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をするとう臓に負担がかかり、うまく消化ができなくなってしまいます。

★1日のエネルギー量を満たす

朝食に限らず、食事を欠食すると必要なエネルギー量が足りなくなることがあります。特に小中学生の年齢では、体が著しく成長するので、1日に必要なエネルギーは十分にとってほしいところです。



★体に朝が来たことを知らせる

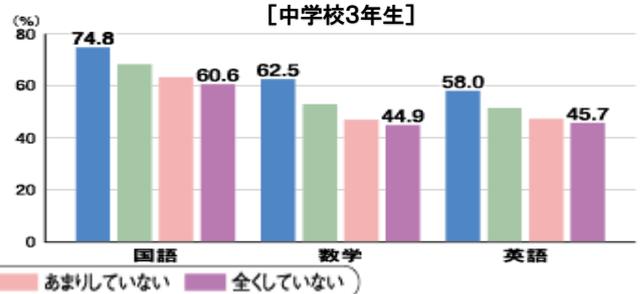
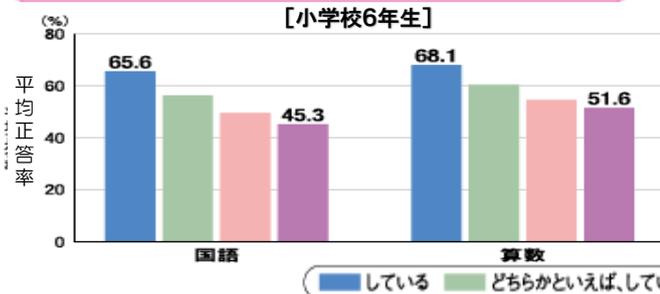
朝ごはんを作る音、その香りや彩、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。



★体をウォーミングアップさせる

寝ている間にながった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

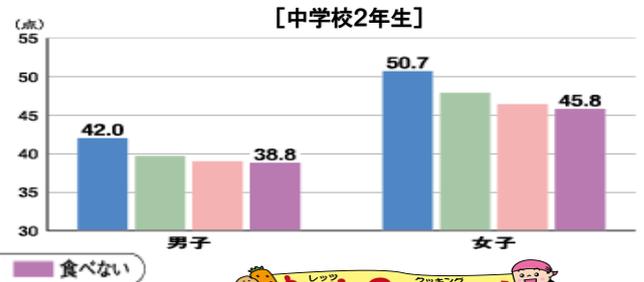
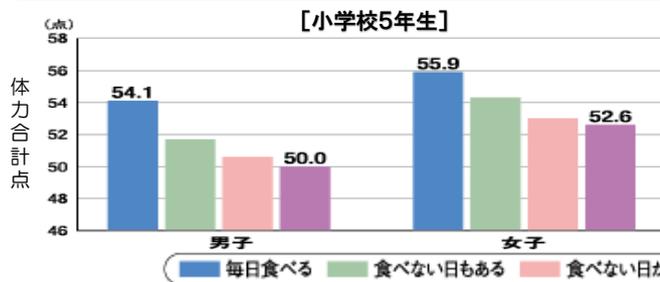
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



注：（質問）あなたは、生活の中で次のどのようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を食べている」（選択肢）「している」「どちらかといえば、している」「あまりしていない」「全くしていない」

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和元年度）

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



注：（質問）「朝食は毎日食べますか（学校が休みの日も含める）」（選択肢）「毎日食べる」「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」

資料：スポーツ庁「全校体力・運動能力、運動週間等調査」（令和元年度）

令和元年度の調査結果から、以下のようなことが分かります。

- ・毎日朝食を食べる子供ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向
 - ・毎日朝食を食べる子供ほど、全国体力調査の体力合計点が高い傾向
- 朝食を食べないことがある小学校6年生は4.6%、中学校3年生は6.9%
（出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和（2019）年度）

朝食を今食べる習慣がない人は、まずは主食を食べることを目指しましょう。主食を食べている人は、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



さばのみそ煮

【材料】

（小学校中学年4人分）

| | | |
|--------|-------|----|
| さば切り身 | 40g | 4切 |
| おろし生姜 | 3g | |
| 赤みそ | 18g | |
| 白みそ | 20g | |
| 上白糖 | 20g | |
| 濃口しょうゆ | 8g | |
| みりん | 8g | |
| 料理酒 | 25g | |
| 水 | 125cc | |

【つくり方】

- ①Aの調味料を鍋に入れてこげつかないように混ぜながら少し煮詰める。
- ②さばをオーブンのトレイに並べ①のたれをかける。
- ③オーブンを200℃に入れ約20分焼く。
- ④さばに焦げ目がついたら、お皿に盛りたれをかける。