

食から健康を

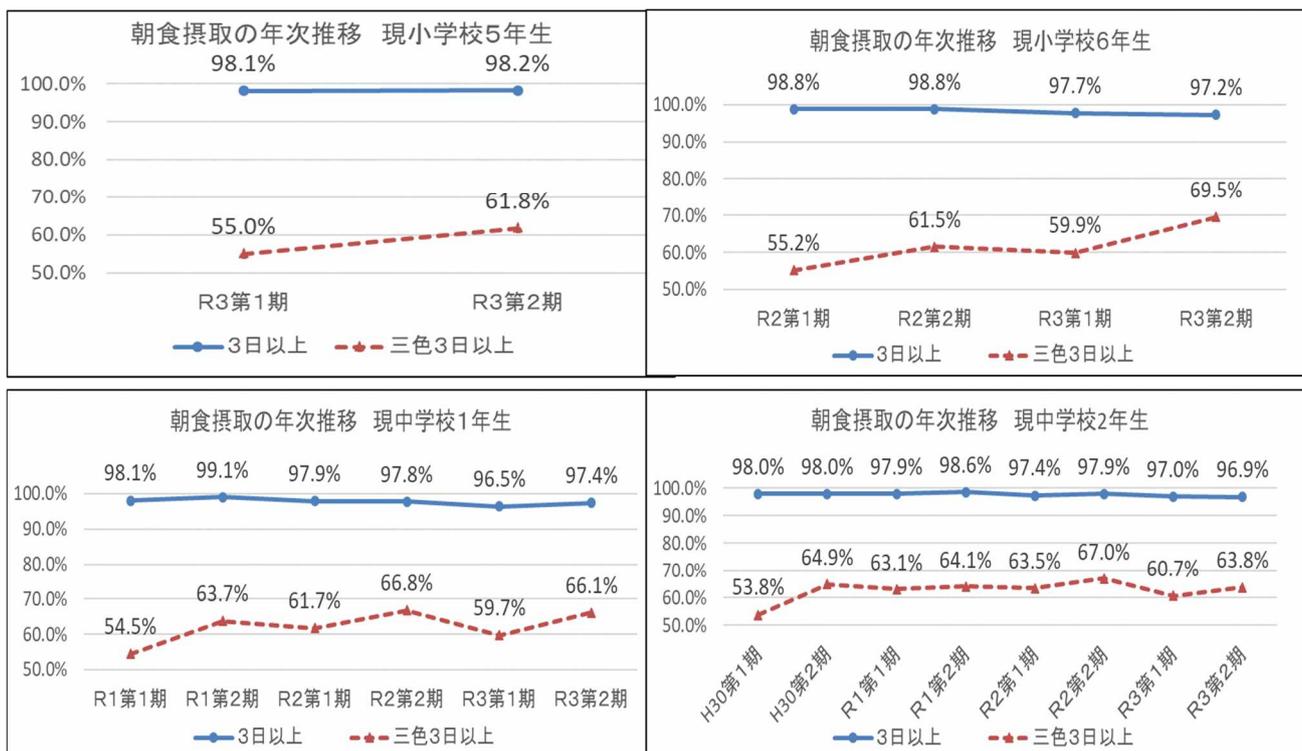
朝ごはん
食べよう号



小中学校食育推進協議会
令和4年2月7日

保護者のみなさんへお知らせ ～朝食調査の結果です～

小学校5年生、6年生、中学校1年生、2年生を対象とし、10月から11月にかけて、5日間にわたって、R3第2期の朝食調査を行いました。5日のうち3日以上朝食を摂取した割合、三色の食品がそろっている朝食を3日以上摂取した割合をグラフに示しました。



小学校6年生、中学校1年生、2年生の朝食摂取率(実線)は減少傾向にあります。三色の食品がそろった朝食摂取率(点線)は、全学年が増加傾向にあります。また、栄養のバランスには課題があります。

感染症対策の継続により子供たちを取り巻く環境が変化し、そのことが子供たちの食生活に影響を及ぼしていると思われます。このような状況の中で健康に過ごしていくためには、「規則正しい生活」と「栄養のバランスを考えた一日三回の食事」が大切です。子供たちがこれまでの学びを思い出し、自分にとって必要な情報を選択し、自分に合った食生活を送ることができるよう、子供たちと一緒に考えることができるといいですね。

手軽に食べることができ、片付けも楽

出してきたすぐに食べられるもの
があると便利です

黄:ごはん、パン…

赤:卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆…

緑:ミニトマト、きゅうり、漬け物、果物…

組み合わせることが大切

夕食で多めに作っておくと便利です

みそ汁



スープ



具たくさんにすると、主食と合わせるだけで、栄養がとれますね

「頑張れる心と体をつくるもののひとつは、食である」

勉強やスポーツを頑張りたい！ならこんな食事を。

脳の研究で有名な川島隆太医学博士(脳トレの生みの親)が様々な調査研究から導き出した勝負メンを紹介します。

<川島隆太推薦 勝負メン>

ごはん+豚汁+サラダ+納豆

納豆・みそ

集中力アップのサポート
免疫力アップ
筋力アップ
靭帯・アキレス腱強化

※骨格を強くするためには、牛乳・乳製品・魚・海そうが必要です。

ごはん

集中力アップ
スタミナアップ

野菜

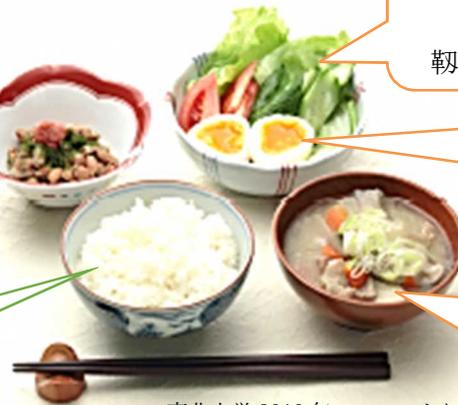
免疫力アップ
骨格強化
靭帯・アキレス腱強化のサポート

卵

集中力アップのサポート
筋力アップ
靭帯・アキレス腱強化

豚肉

集中力アップのサポート
筋力アップ
靭帯・アキレス腱強化



東北大学 2010年ニュースより

※集中力アップのサポートは肉の中でも豚肉がおすすめ。

ごはんやパンなどに多く含まれる炭水化物はブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は脳を動かすだけでなく、赤血球のエネルギー源でもあるため、**生命の維持に不可欠な栄養素**でもあります。健康な体を維持するために必要とされる量のごはんやパンなどが不十分であると、スポーツ時のエネルギーは筋肉を切り崩して作り出されることとなります。**よいパフォーマンスを持続**させるためには試合前だけでなく、**日頃から、ごはんやパンなどをしっかり食べる**ことが大切です。

また、「糖質を減らし痩せたい」「朝食をとらずに痩せたい」と考えがちですが、これではかえって脂肪が燃焼されにくくなり痩せにくい体になってしまいます。成長期に必要な食べ物を減らすことで、よいことはひとつもありません。**しっかり食べて、体を動かす**ことが美しさをもたらしてくれます。(質のよい睡眠も、美しさをもたらすもののひとつです)

一回の食事で心や体をつくることはできません。規則正しく生活し、栄養のバランスを考えた一日三回の食事を続けることで、元気に頑張れる心と体をつくることができます。体がつくれる「今」がとても大切です。

「食」で、子供たちを応援しましょう。