



伍の巻：素敵な一日をつくる，朝食のすすめ

令和3年12月 京都市教育委員会

だんだんと寒くなってきて、朝起きるのがつらい…という人や、起きる時間がギリギリになってしまい「朝食を食べられなかった…」という人はいませんか？本市中学生では、朝食をいつも食べる生徒ほど生活の充実感が高いという傾向がみられました(令和元年度 食生活実態調査)。改めて、なぜ朝食が大事なのか考えてみましょう。

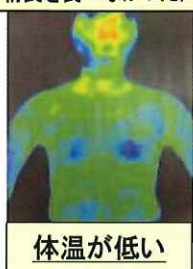
(同調査結果)平日の朝食を「いつも食べる」生徒が75.4%いる反面、4人に1人は「朝食を食べないことがある」、また、10人に1人は「ほとんど食べない・食べない日が多い」という結果でした。

朝食で体と脳のスイッチ ON！

体のスイッチ

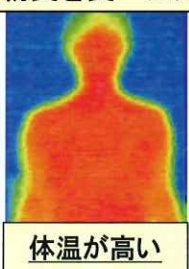


朝食を食べなかった人



体温が低い

朝食を食べた人



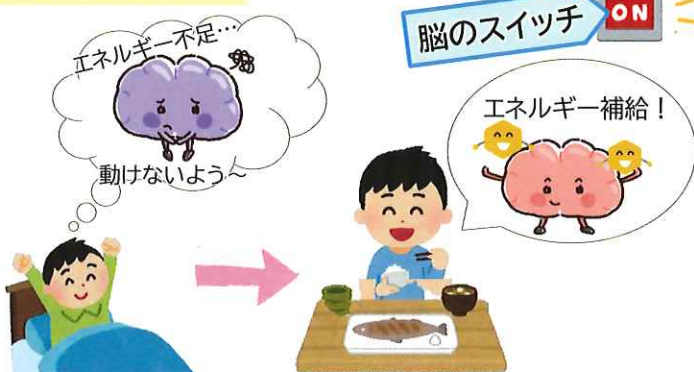
体温が高い

※サーモグラフィー 色の変化による体温の違い



朝食を食べると体温が上がり、体が活動モードに！
食べなくても登校などの運動で、一時的に体温が上がりますが、その後は下がってしまいます。体温が下がる時には、眠くなったりボーっとしたり、体はお休みモードになるので、力を発揮することができません。毎日の学習や運動など、実力を発揮するためにも、朝食を食べることが大切です。

脳のスイッチ



睡眠中、体温が1度ほど下がって、体は休んでいます。脳は生命の維持にエネルギーを使い続けています。朝起きた時は、エネルギー不足の状態…朝食を食べると、脳にエネルギーが補給されるため、「やる気が出て、高い集中力を維持できる。」「学習効率が上がる。」といったメリットがあります。

全国学力調査の結果では、朝食を食べる習慣がある生徒ほど、平均点数が高い傾向もみられています。



素敵な1日は「魔法の朝食」から！

✕ 何も食べていない



朝はバタバタしちゃって
時間がないんだよね…
あんまり食欲もないし…



朝食を食べるための準備が必要そうだね…
朝食を食べる時間を作るために、寝る時間や
テレビ・スマホを見る時間を見直してみない？
夕食が遅かったり、夜食をとったりすることも、
翌朝の食欲に関係しているよ。



△ 何かは食べている



朝食を食べるようにしているけど、
ご飯がパンだけだよ。
おかずを用意するのも大変だし…



朝食を食べるようにしててえらいね！
おかずを作れなくても、ご飯に納豆や
しらすをのせるだけでもバランスアップ
になるよ。トーストだったら、チーズや
ハム、レタスなどをのせるのも良いね。



🌸 主食・主菜・副菜がそろっている



主食・主菜・副菜がそろった
朝食を食べているよ。
もっと良くする方法は？

主食・主菜・副菜がそろっているなんて、素晴らしいね！
では、デザートに乳製品や果物をプラスするのはいかが？
また、1食分として量はどうか？朝食も1日3回のうちの
大切な1食です。
食事のバランスと一緒に、食べる量も注目してみようね！



今は朝食を食べていない人も、飲み物やスープ、バナナなど、手軽なものから何か口にする習慣を身につけましょう。慣れてきたら少しずつ食べるものを増やして、より良い朝食を目指しましょう！

体と脳のスイッチをオンにする朝食で、元気な一日を過ごしましょう！



保護者の方へ

いつもの朝食をステップアップ！

朝食の効果を最大限に発揮するのは、主食、主菜、副菜、果物、乳製品をバランスよく取り入れることです。しかし、忙しい朝はご飯だけ、パンだけ、となりがちで、いきなりすべて揃えるのは大変…。まずは今より「プラスワン」から始めてみませんか？少しの意識と良質な睡眠で、朝食をステップアップ！

ご飯派に！



夕食のご飯やおかず、みそ汁を朝食の一品に。特に汁物は体を温めてくれます。

さらに
プラスワン！



パックを開けるだけの納豆や海苔、調理が簡単な卵などを合わせると、さらにバランスアップになります。

パン派に！



チーズをプラスすれば、カルシウムやたんぱく質などもとることができます。

さらに
プラスワン！



スライスしたピーマンやきのこなどをトッピングしてみても？食品数も増え、さらにバランスアップになります。

もう1品食べたいかも！



そんな時に…

時短調理！



カット野菜や冷凍野菜で時短調理、市販のサラダを用意するなど、市販品を活用して野菜もプラス！

調理不要！



調理が不要な果物や、ヨーグルト・チーズなどもオススメ！

良質な睡眠は「朝食」から！

実は、良質な睡眠にも朝食が関わっています。朝食でたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)を食べると、日中の活動を支える幸せホルモン(セロトニン)となり、夜には睡眠ホルモン(メラトニン)に変化して深い眠りにつけると言われています。

朝食を食べる時間を決め、逆算して起きる時間や寝る時間を決めると、十分な睡眠時間を確保できます。また、毎朝同じ時間に起きて朝の日光を浴びる(カーテンを開ける)、寝る前や起きてすぐのスマホを控えるなども効果的です。お子さんと一緒に、普段の睡眠を振り返ってみてはいかがでしょうか。

日光を浴びる



必須アミノ酸
(トリプトファン)

変身

変身

幸せホルモン
(セロトニン)

変身

睡眠ホルモン
(メラトニン)

朝食を食べる

睡眠を促し、
深い眠りを支える…

You are what you eat.

(あなたは、あなたが食べたものでできている。)
お子さんとともに、素敵な一日をぜひ朝食で！



レンジ調理で手軽に！3分で朝食レシピ

巣ごもりたまご

<材料(1人分)>

・ほうれん草…50g

・コーン…10~20g

★冷凍や缶詰でOK！

・卵…1個

・粉チーズ…お好みで

<作り方>

① 深めの皿(電子レンジOKのもの)にほうれん草とコーンをしきつめる。

② ①に卵を割り入れ、つまようじで卵黄の部分に4~5箇所穴をあける。

③ 粉チーズをのせ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで1分半~2分加熱する。



今回は、電子レンジで作れるレシピを紹介！卵に穴をあけると爆発しませんが、心配な場合は溶き卵にしてもOK！粉チーズをピザ用チーズに変える、ハムやツナを追加する、チーズをじゃこに変えてめんつゆをかける…いろいろなアレンジが楽しめます！



いろいろな食材を使おう！食べよう！
給食レシピ集を
Check！



令和3年 夏発行
食生活実態調査の
リーフレットも合わせて、
家庭での食育にぜひ
ご活用ください！



「京の食育通信」
バックナンバー

