

食育だより

郡山市立中学校第二給食センター

令和3年度 11月発行

第2回「朝食について見直そう週間運動」のお知らせ

* 11月8日(月)～12日(金)の1週間

全校生を対象に「第2回朝食摂取状況調査」を行います *



福島県教育委員会では、毎年6月と11月に「朝食について見直そう週間」を実施し、朝食摂取率や生徒の朝食の食べ方に関する調査を行っています。

片平中学校でも、令和3年6月7日(月)～11日(金)の1週間、全生徒を対象に「第1回朝食摂取状況調査」を実施しましたので、その結果についてお知らせします。

6月に実施した片平中学校の結果では「朝食摂取率」は98.1%で、ほとんどの生徒が朝食を摂取してきており、福島県や郡山市の摂取率と比較しても、高い摂取率となっています。

ですが、食べ方に関するアンケート結果(図2・図3)から、朝食は食べてきていても、野菜や汁物の摂取が福島県や郡山市の割合よりも少なく、朝食の内容に偏りがあることがうかがえます。

朝食は、食べればよいというわけではなく、どんな朝食をとっているか、その内容がとても大切です。

朝食は、脳の栄養を補給する役割があるため、炭水化物(ブドウ糖)を多く含む主食(ごはん、パン、めん、シリアル等)は食べてくる場合が多いのですが、脳や体が朝食から摂取したブドウ糖を、無駄なく持続的に使用するためには、それを手助けする栄養素(タンパク質やビタミン類など)が必要となることが分かっています。

朝食は、1日の活動のスイッチです。朝食に温かい汁物や野菜を食べることで、内臓が動きはじめ、体温が上昇し、脳や体が目覚めて休息状態から活動モードへ切り替わります。

朝食を食べないことが習慣化すると、脳や体の活動のスイッチが入りにくい体になってしまい、必要な時に力を発揮することができなくなってしまうかもしれません。

成長期に身につけた生活習慣は、大人なっても続きやすいといわれています。

いざという時だけでなく、普段から落ち着いて学校生活が過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけられるように、自分の生活を見直してみるのもいいですね。

これから寒くなります。体を温めて、元気に登校できるよう、11月8日(月)からの「朝食について見直そう習慣」を機会に、季節の野菜たっぷりの具たくさんみそ汁や卵のふわふわスープなどを朝食にとり入れてみてはいかがでしょうか。

図1 中学校の朝食摂取率(%) (R3.6月)

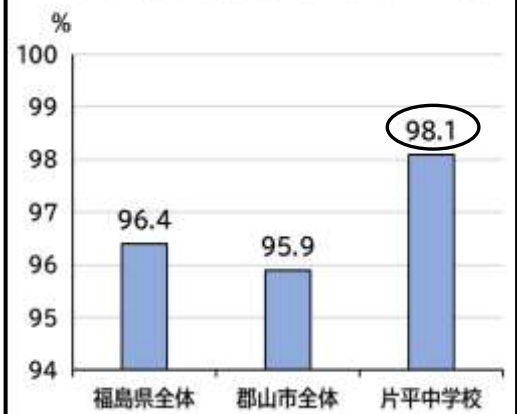


図2 朝食に野菜を食べた生徒の割合(%) (R3.6月)

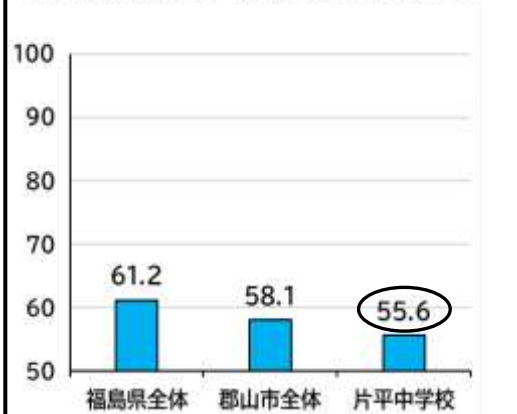
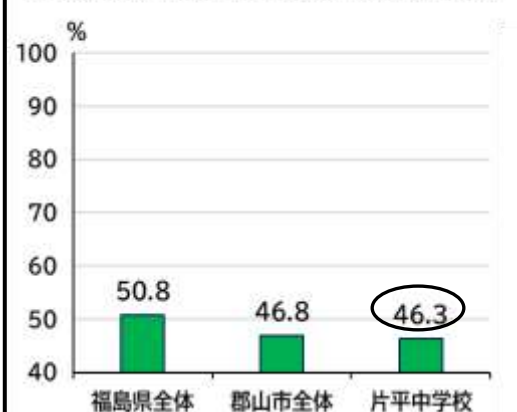


図3 朝食に汁物を食べた生徒の割合(%) (R3.6月)



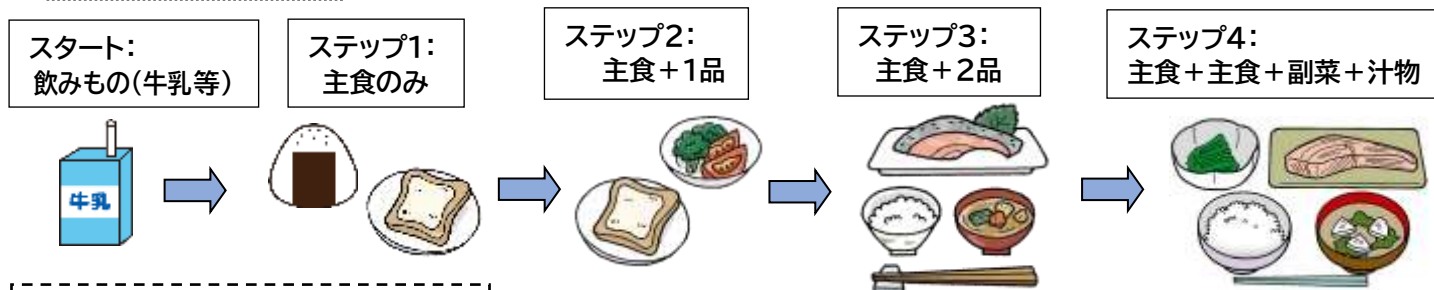
朝食は「1日の始まりの食事」です。朝起きたばかりの脳や体は、寝ている間に栄養をほとんど使い果たし、エネルギー不足の状態です。脳が働くために必要な栄養素は、主食に含まれる炭水化物(ブドウ糖)ですが、脳がブドウ糖を使う時に手助けする栄養素も一緒に摂取すると、より無駄なく持続的に脳はエネルギーを使うことができるため、集中力や思考力がアップし、学習能力も高まります。

手助けする栄養素は、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル類などです。これらの栄養素は、主食、主菜、副菜、汁物がそろうことで、自然とバランスが整ってきます。主菜、副菜、汁物をそろえるのが難しい時や朝ごはんを食べないで登校することがある場合などは、卵かけごはんにする、納豆ごはんにする、具たくさんみそ汁に卵を加える、パンにハムをのせるなど、できるところから、少しずつステップアップしていきましょう。

11月8日(月)～12日(金)は、第2回「朝食について見直そう週間」です。いつもより少し、栄養バランスと生活時間を意識して、朝ごはんを食べるように心がけましょう。

朝食ステップアップ

朝ごはんを食べないことがある、主食だけ…という場合は、少しずつステップアップしてみましょう！



○ 簡単朝ごはんメニュー ○

○やきにくどんぶり○

前日に下ごしらえをすれば、朝は炒めるだけでできます。1品でごはんと肉、野菜をいっしょにとれるどんぶりは、朝ごはんにおすすめです。これにじゃがいもや海草、大豆製品を使ったみそ汁をつければ栄養バランスも食べごたえもバッチリです！

〈材料(2人分)〉 ・豚肉ごま切れ 60g ・玉ねぎ 40g ・ピーマン 20g ・にんじん 20g
・しょうが 小1かけ ・油 小さじ1/2 ・白ごま 大さじ1 ・ごはん 300g
A(・砂糖 小さじ1 ・酒 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1)

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②ポリ袋の中に豚肉、切った野菜、しょうが、Aを入れて混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫に入れて、下味をつける。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら、白ごまを加えて火を止める。
- ⑤ご飯を茶碗によそって、その上にのせて、できあがり！



◎ みそ玉(手作りのインスタントみそ汁のもと)の作り方

※作り方

好きな具材を混ぜ合わせて、1食分ずつ丸めてラップで包んで完成。食べる時は、お椀に入れて、熱湯をかけるだけです。具材にもよりますが、冷蔵庫で約1週間程度日持ちします。

※材料(1食分)

〈わかめと麴の味噌汁(基本)〉

- ・みそ(好みのもの) 大さじ1 ・かつお節 小さじ1 ・乾燥わかめ 約2g(大さじ1程度)
- ・小ねぎ 1本 ・乾燥麴 3～4個(お湯でよく戻してから食べましょう)

〈なめたけと青のりの味噌汁〉 ※なめたけが多いと水っぽくなり、まとまりにくくなります。

- ・みそ(好みのもの) 小さじ2 ・かつお節 小さじ1 ・なめたけ 小さじ1
- ・青のり 小さじ1/2

《みそ玉におすすめの具材》 ※水気の多い食材は不向き。塩分の多い食材の時は、みそは少なめに。

とろろ昆布、高野豆腐、焼海苔、素干桜海老、塩昆布、ごま、大葉、みょうが、長ねぎ、生姜、長ねぎ、にんにく、梅干、柴漬け、キムチ、鮭フレーク、じゃこ、油揚げ、天かす など

