



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！

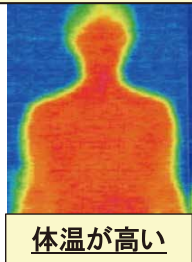
体のスイッチ ON

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

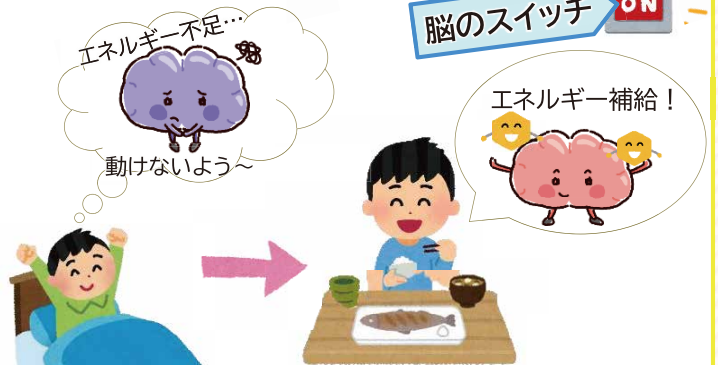
※サーモグラフィー 色の変化による体温の違い



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 ON



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、
ご飯かパンだけだよ。
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いえらいね！
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！



Point

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くとされています。

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

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、素敵なお朝日をぜひ朝食で！



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

