



みなさんは、毎日朝食を食べていますか？元気な一日をスタートするには、朝食が欠かせません。朝食は、生活の充実感や日々の体調とも関係があることがわかっています。

### 目覚めスッキリ



脳にエネルギーが補給されることで脳が目覚め、集中力がアップします。

### 元気のもと、やっぱり朝食！



### 勉強も運動も効率アップ！

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

### 腸もスッキリ！



胃腸が刺激されることで動きやすくなり、排便のリズムが整います。



### 睡眠の質を高める！



良い睡眠は朝食から。朝食でたんぱく質を含む食品をとることで、その日の睡眠ホルモンがつくられます。



京都市の中学生、2000人に聞きました！

令和元年度に実施した、京都市の食生活実態調査では、平日の朝食を「いつも食べる」生徒は約75%、休日の朝食を「いつも食べる」生徒は約57%でした。朝食を食べない理由は「起床時間が遅く時間がない(約44%)」、朝食を食べている生徒でも朝食の所要時間が「10分未満(約46%)」が最も多く、朝食をとるための時間の準備が必要なようです。また、朝食を食べない理由は、「食欲がない(約35%)」が次に多く挙がりました。



### 「時間がない」のはなぜ？

睡眠不足を「かなり感じている」「少し感じている」生徒が約70%で、その理由として「スマホ・ケータイ・PC(約29%)」が最も多く挙がりました。寝る前についスマホを触ってしまう・・・という人も少なくないでしょうが、寝る前に強い光を目に入れたり、脳が興奮する情報に接したりすることは、睡眠の質を下げてしまいます。スマホだけでなく、ゲームやテレビも同様です。視聴時間・使用時間が長くならないようにしましょう。



### 「食欲がない」のはなぜ？

間食の回数が多かったり、夕食の時間が遅かったり、また習い事等から帰宅した後に夜食を食べたりすることはありますか？遅い時間に食べて、満腹の状態ですと、食べたものを消化するため、眠っている間に胃腸が活発に働きます。そのため夜中に目が覚めたり、胃腸が休まらなかったり、睡眠の質が低下する原因にもなります。また、スッキリ起きるためには良い睡眠が求められますが、そのためには実は朝食がカギとなっています。朝食を食べられる「おなかの準備」をしましょう。

### Step up!



「朝食を食べる習慣がない…」という場合は、スープや牛乳など飲み物を口にするところから始めてみませんか？何か口にする習慣がついたら、ご飯やパンなど何か1品食べる、それに納豆やハムやチーズをプラスする、おかずを1品増やす…など、少しずつ朝食を充実させていきましょう。

飲み物  
くらいなら...





## 保護者の方へ

### 子どもたちと一緒に！朝活のススメ

全国的にも、年齢が上がるにつれて朝食を欠食する割合が増える傾向にあります。「時間がない」「食欲がない」などが主な理由としてあげられていますが、朝食をとることで脳や体にエネルギーや栄養素を補給することができ、一日の活動をはじめの準備ができます。また、**健全な食生活を確立することは、生涯にわたった健康な体づくりや、豊かな人間性を育む基礎にもなります。**



夏休み中こそ！規則正しい生活を！



夏休みなどの長期休業中は生活リズムが乱れやすくなりますが、決まった時間に起きて、決まった時間に食事をとることが大切です。子どもの起床・就寝時刻、食習慣など生活習慣は大人に影響されます。一緒に朝食をつくる、時間を合わせて朝食を一緒にとるなど、ぜひ子どもたちと一緒に、朝食をポイントに毎日の生活習慣について考えてみてください。

さらに！

1日3食、  
食事から生活リズムを整えよう。

朝食



昼食



夕食



夏バテ予防に、  
夏野菜やたんぱく質を積極的に。



牛乳、大豆製品、小魚など、  
夏休みもカルシウム貯金を！



熱中症に注意しながら、  
外遊びやスポーツも。

こまめな水分補給を  
忘れずに！



夏休みも栄養・運動・休養のバランスを！



文化庁  
京都へ

もっと身近に。わたしたちの食文化

京都の夏  
と言えば…

「祇園祭」と食べ物のはなし。



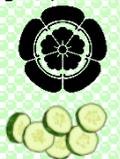
京都の三大祭り、「祇園祭」の時期ですね。祇園祭の山鉾行事は2009年(平成21年)にユネスコ無形文化遺産に登録されています。そんな祇園祭の別名に、ある魚の名前が入っているのはご存じでしょうか。それは…「鱧」です！ 鱧は梅雨の水を飲んでおいしくなるといわれ、梅雨が明けた祇園祭の時期にピッタリですね。さらに、生命力が強く、今ほど保存技術や配送技術が発展していない頃から、活きたまま京都に運ぶことができたそうです。貴重な活魚である鱧を祇園祭の時期にふるまったことなどから、「鱧祭」と呼ばれるようになり、関係が深いことがうかがえます。



また、祇園祭と関係する夏野菜もあります。夏が旬の「きゅうり」です。きゅうりは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあるとされ、夏場の暑気払いにもぴったりの野菜です。



しかし、きゅうりを輪切りにした断面が、八坂神社の御神紋(模様)のひとつに似ていることから、八坂神社の氏子の方々や祭事に関係するの方々の中には、祇園祭の期間中きゅうりを食べないようにされる方もいるようです。



給食では14日の和(なごみ)献立に、「鱧の天ぷら 梅肉だれ」を組み合わせています。京都ならではの行事と食べ物の関わりにも親しんでください。

一緒につくろう！  
給食レシピ集  
Check!



中学校給食  
献立表も参考に！



「京の食育通信」  
バックナンバー

