

再発見、朝ごはんの大切さ！

朝ごはん啓発リーフレット

愛知県教育委員会／(財)愛知県学校給食会

朝ごはんのはたらきは…



毎日、栄養バランスのよい朝ごはんを食べると…



体を元気に動かせる



頭がすっきりし、集中力が高まる

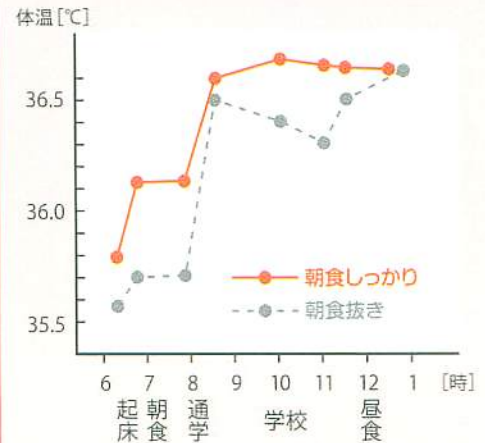


生活リズムがとれる



排便のリズムが整う

朝食摂取と体温の変化



食生活学習教材(文部科学省)より

バランスのよい朝ごはんとは？

●野菜を中心としたおかず

主に体の調子を整えるものになります



●魚・肉・卵・大豆のおかず

主に体をつくるものになります



副菜

主菜

主食

汁もの



主にエネルギーのもとになります

●ごはん・パン



できるだけ具の多いもの

●みそ汁・スープ

一日を元気に過ごすために… 栄養バランスのよい朝ごはんを!!

朝ごはんを食べるとすぐ体温が上がりはじめ、午前中は体温が上がった状態が続きます。体温が上がると身体がはたらき、脳にエネルギーが補給されます。

朝ごはんを食べずに活動すると、給食を食べる前にエネルギーを使いきってしまい、3・4時間目には、頭がボーっとして、授業に集中できなくなります。

また、左図のように、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえると栄養バランスの整った朝ごはんになります。さらに、「汁物」などを組み合わせると、食材の種類が増え、いっそう栄養バランスがよくなります。

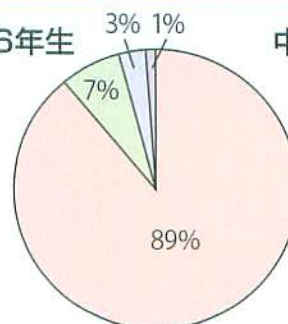
小学6年生、中学3年生の朝ごはんの摂取状況



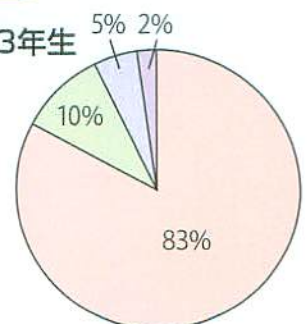
- 毎日食べている
- どちらかといえば食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

みなさんは、朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんの大切さについて、
ぜひ、家族と話し合ってみましょう。

小学6年生



中学3年生



平成21年度「全国学力・学習状況調査」愛知県データより

平成21年度「季節は秋！食べるぞ朝ごはん」コンテストの最優秀献立を紹介します。

元気な一日は朝ごはんから！

コンテストのテーマ 〈小学生〉「簡単朝ごはん」 〈中学校〉「地場産物を活用した朝ごはん」



名古屋市立明倫小学校6年生 児童の作品

献立名

〈ためしてなっとうく〜ご飯〉

十七雑穀ご飯、なっとう焼き、しいたけのあえもの、なめこみそ汁

栄養価が高く、歯応えのある十七雑穀を使い、油を控えました。早くできる、さっぱり朝ごはんです！

秋のきのこ類を使ったヘルシーな献立で、これなら短時間に作ることができますね。



ペコロスとは、直径3〜4cmの小さな玉ねぎです。秋の食材をうまく使っていますね。

知多市立中部中学校2年生 生徒の作品

献立名

きのこのみそおにぎり、鮭とチーズの卵焼き（大根おろしポン酢がけ）、チンゲン菜とペコロスのスープ、さつまいものココナッツミルク煮

知多市の特産物「ペコロス」を、チンゲン菜やニンジンと一緒にコトコト煮込んでスープにしました！



毎日、朝ごはんを食べている人は、学力面も体力面もよい結果になっています。

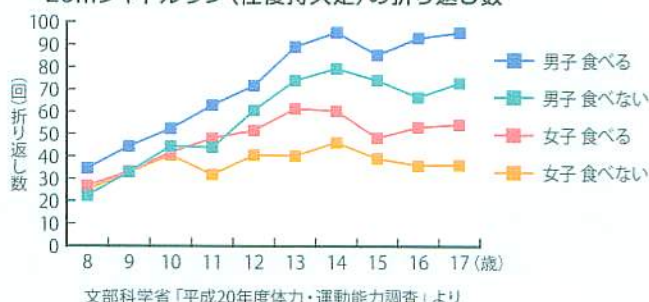
朝食と学力

朝食摂取状況と学力調査の関係
朝食を毎日食べていますか



朝食と体力

朝食摂取状況別
20mシャトルラン (往復持久走) の折り返し数



平成21年度「季節は秋！食べるぞ朝ごはん」コンテスト 入選作品で、1週間の献立を作ってみました。

月



一色町立一色西部小

超簡単野菜ピラフ、秋の味覚きのこたっぷり豆乳スープ、フルーツのヨーグルトかけ

金



知多市立旭北小

チンゲン菜の豆乳スープ、米粉クレープハルマキ風サラダまき、れんごんのサラダ

火



武豊町立富貴中

ほかほかミルクのきのこがゆ、ミネラルたっぷりひじきいり卵、紅ビタミンスープ、さわやか！紅葉ゼリー

土



豊明市立沓掛中

鮭とイクラの親子すし、秋野菜のきんちゃく、じゃことうれん草のおひたし、レンコンの梅肉あえ、肉だんごと根菜の具たくさんスープ、りんごのヨーグルト

水



弥富市立白鳥小

きのこいっぱいときごみご飯、秋鮭のとうふむし、きのこの梅マヨサラダ、大根の梅肉あえ、きれいな野菜もおいしくなるかきたま汁

日



半田市立成岩小

三色ごはんののりサンド、もみじうかぶさつまいもとしめじのみそ汁、クリームチーズあんのフルーツデザート

木



稲沢市立稲沢中

寒い冬をのりこえろ！ネバネバスタミナどん、具たくさん夏野菜みそ汁、色どりサラダ

アイデア次第で、いろんな朝ごはんができますね。これらを参考に、家族のことを考えながら、みなさんも朝ごはん作りにチャレンジしてみてはいかがでしょうか！



地場産物を活用した こんな朝ごはんはいかが？



新城市立新城中

雑こく米入りさといもご飯、しらす入り卵やき・ソーセージ、きのこ肉だんごのみそ汁

ち さん ち しょう
地産地消の食材

さといも（八名丸）…新城市産、味噌…奥三河産
しいたけ・細ねぎ…豊川産

ち さん ち しょう 地産地消ってなあに？

地域で生産されたものを
その地域で消費する考え方で…

- 旬のものを新鮮なうちに食べられる
- 地域の伝統的食文化が大切にされる
- 安全・安心で環境にやさしい
など、メリットがいっぱい！





オリンピック柔道 金メダリスト谷本歩実さんの 朝食から学びましょう

谷本選手のある日のメニュー



メニューの紹介(右上から)

- 納豆
- ささみとほうれん草の和え物
- オレンジジュース
- バナナ
- 五穀米
- きのこの卵とし
- 味噌汁

谷本選手から朝食について コメントをいただきました。

試合当日は、緊張しているとなかなかごはんが喉を通りません。普段から食べ慣れたものだと、緊張していても食べることができます。

また、このごはんを食べたらどのくらいの力が出るのかもわかります。

朝ごはんを食べることも練習です。

さすが日本代表の選手。
毎日の積み重ねを大事にしていますね。
家族と一緒に、朝ごはんを見直してみましょう。



谷本選手からのメッセージ

朝ごはんは元気の源！ しっかり食べて、いっぱい笑おう！
私は食べることが大好きです！ 特にお米が大好きなので、
毎朝ごはんを味噌汁をしっかり食べることを心がけています。



谷本歩実選手の略歴

昭和56年8月生まれ(愛知県出身)
平成16年3月31日 筑波大学卒業
平成16年4月1日 コマツ入社
段位・階級：四段・63kg級
得意技：内股、一本背負投
平成16年 アテネ五輪金メダル

平成16、18～19年 全日本選抜体重別優勝
平成17年 カイロ世界選手権大会銀メダル
平成19年 リオ世界選手権大会銅メダル
平成20年 北京五輪金メダル
平成21年 チェコ国際優勝
平成21年 全日本選抜体重別2位

