

食育だより



令和4(2022)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

生活リズムと朝ごはん

子どもが朝ごはんを食べずに登校する2大理由は「**時間がない**」「**食欲がない**」です。大人も子どもも朝起きられない、お腹がすかないというのは、生活リズムの乱れが原因かもしれません。朝から十分に力を発揮できるから**だづくり**を目指しましょう！

生活リズムとは？

私たちは、「朝」目覚めて日中活動し、「夜」体を休めるために眠るというリズムをもっています。このリズムは、体の中にある体内時計で管理され、**血圧や体温、ホルモン**などの生命活動をはじめ、その日の気分や体調までコントロールしているといわれています。生活リズムが崩れると、体のいろいろなところで**不調**があらわれてきます。



「朝ごはん」と「朝日」で体内時計をリセット！

生活リズムに大きく影響する体内時計は、1日約2.5時間の周期で時を刻んでいるため、毎日24時間の周期にリセットする必要があります。このリセットをしているのが「**朝ごはん**」と「**朝日**」なのです！朝ごはんを食べ、朝日をあびることで脳と体の体内時計が同時にリセットされ、生活リズムを整えることができます。より早い時期から、朝ごはんを食べる習慣を身につけることは、**集中力や学習能力**の向上だけでなく、健康の維持増進や生活習慣病の予防になることもわかってきています。

朝ごはんを習慣にするための3ステップ！

ステップ1

～朝ごはんを食べる習慣をこれからつける方へ～
朝20分早く起きましょう！
トースト1枚、おにぎり1個、バナナ1本でもOKです。何か少しでも食べるところから始めてみましょう。

ステップ2

～朝食欲が出てきた方へ～
朝ごはんをボリュームアップ！
バナナとヨーグルト、おにぎりとみそ汁、パンとトマトなど2品以上組み合わせて食べましょう。

ステップ3

～朝ごはんの習慣ができた(もともとできている)方へ～
栄養バランスを考えた朝ごはんを！
主食、主菜、副菜、汁物などをそろえて食べましょう。

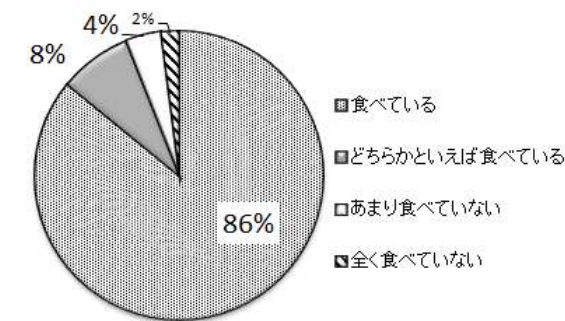
朝ごはんアンケートの実施

城東区では、栄養教育推進事業の取り組みの一つとして、毎年区内全小学校の5年生児童を対象に、朝ごはんアンケートを実施しています。質問には朝ごはんの他、**早寝早起き**に関する内容も入れています。(アンケートは各校で無記名にて実施)

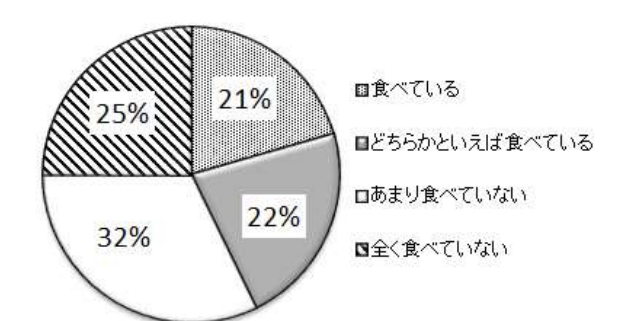
【令和4(2022)年度 アンケート結果報告】

城東区の5年生1231人に聞きました！

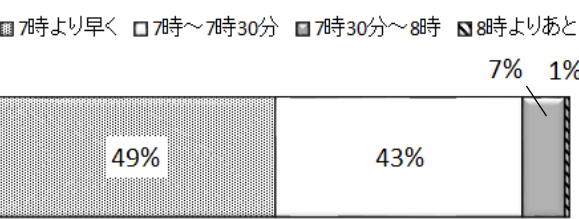
●朝ごはんを毎日食べていますか？



●毎日朝ごはん野菜を食べていますか？



●何時頃に起きていますか？



●毎日何時頃に寝ていますか？



本アンケート結果は、栄養教育推進事業や保護者の皆さまへの啓発資料として活用しています。

作ってみよう！給食の一品(10月の献立より)

タコライス

【材料】(給食4人分)

牛ひき肉	80g	塩	1.5g
豚ひき肉	80g	こしょう	適量
たまねぎ	200g	カレー粉	1.5g
グリーンピース	20g	トマトピューレ	40g
にんにく	2g	ケチャップ	35g
油	適量	ウスターソース	10g

【作り方】

- たまねぎは細切り、にんにくはみじん切りにする。油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。
- いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。
- 配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

給食献立を家庭用にアレンジしています！