

# 心も体も いまいき元気 稲田っ子

稲田地域学校保健委員会だより No.1 H29. 10. 31

## 毎日、しっかり朝ごはんを食べよう！

★11月1日～7日は、第2回「朝食について見直そう週間」です★

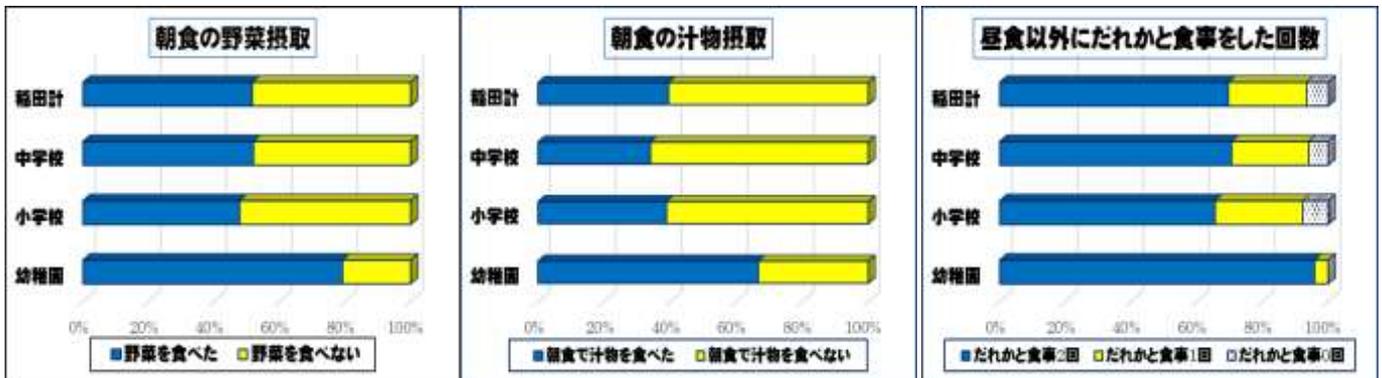
「早寝 早起き 朝ごはん」は、生活習慣の基本であり、たくましい心と体をはぐくむためにはとても重要です。朝食は、一日のエネルギー源であり、体を目覚めさせる、脳を活性化する、体温を上昇させるといった重要な役割があります。また、毎日朝食を食べる子は、食べない子に比べて成績がよい、心の安定が図られる、体力が高いといった調査結果もあります。

毎日、栄養バランスのとれた朝食をしっかりと食べることができるよう、この週間にご家庭の朝食内容や生活習慣を見直してみましょ。



### ～第1回朝食について見直そう週間運動調査結果～

項目	第1回朝食週間調査結果(7月)					
	稲田幼	稲田小	稲田中	稲田計	市全体	県全体
最終日の朝食摂取率	100.0%	95.6%	99.5%	<b>96.7%</b>	98.6%	96.9%
朝食に野菜を食べた児童割合	79.2%	47.8%	58.1%	<b>51.6%</b>	58.3%	57.1%
朝食に汁物を食べた児童割合	66.7%	38.9%	55.6%	<b>39.5%</b>	51.3%	50.0%
昼食以外に誰かと食事をした回数2回	95.8%	65.0%	82.3%	<b>74.5%</b>	76.7%	70.7%
昼食以外に誰かと食事をした回数1回	4.2%	26.7%	15.1%	<b>25.5%</b>	18.6%	23.0%
昼食以外に誰かと食事をした回数0回	0.0%	7.8%	2.5%	<b>7.0%</b>	4.1%	6.3%



小・中学校では、朝食を欠食する子がみられました。また、野菜や汁物の摂取率が低いといった問題がみられました。主食、主菜、汁物、副菜のそろった栄養バランスの良い朝食をとれるようになるといいですね。

# よりよい朝食をとるために・・・

## ポイント1 早寝、早起きをさせよう！！

朝食はきちんと用意してあるのに、少ししか食べずに終わってしまうというお子さんは、いませんか。遅く起きるので、十分に食べる時間がない、起床直後で体が目覚めず、食欲が出ないことなどが考えられます。そのようなお子さんは、生活リズムを改善することが必要です。早起きをし、登園・登校準備やお手伝いなどをして体を目覚めさせてから、ゆとりをもって朝食をとることができるようにしましょう。早起きをするためには、早く寝ることも大切です。



また、前の日の夜の過ごし方も影響します。寝る直前までメディア視聴をして、よい睡眠が得られなかったり、寝る前に間食をしていたりすると食欲低下の原因となりますので、気をつけるようにしましょう。

## ポイント2 赤・黄・緑の食べ物をそろえよう！！

主食、汁物、主菜、副菜をそろえるのは大変という場合には、まず、赤・黄・緑のなかまの食品をそろえることを意識するようにしましょう。栄養のバランスがよくなります。



## ポイント3 そのまま食べられる食材を利用しよう！！

赤のなかまの食品では、納豆やハム、缶詰の魚、牛乳、など、緑のなかまの食品では、ミニトマトやレタス、漬物など調理をしなくてもそのまま食べることができるものを用意しておきましょう。常備菜を作っておくことや、冷凍食品を活用することもおすすめです。

## ポイント4 汁物を活用しよう！！

水分があると食べやすくなります。また、みそ汁やスープには、野菜や肉、卵、豆製品、海藻類など様々な具材を入れることができます。具たくさん汁物を一品作るだけで簡単に栄養バランスを整えることができます。これからの寒い時期には、体温を上昇させるためにも、温かい汁物が最適です。



## ポイント5 前日の夕食を利用しよう！！

朝から何品も作るのは大変ですね。そこで、夕食を多めに作って朝食にも出すと品数を増やせます。「お浸し→炒め物」など少しアレンジをして出すと変化もあっていいですね。また、夕食準備と合わせて朝食の下ごしらえ（食材を切る等）をしておくことで調理時間の短縮につながります。

地域で子どもたちの健康をはぐくんでいくため、稲田地域学校保健委員会では、おたよりを作成しました。今後も連携しながら健康教育を進めていきたいと