



# 食育だより

令和5年1月発行  
(作成者)管理栄養士  
大田なつき

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたと思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく寝れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。



## 食育からSDGsの推進 ～ 1月は、食育ピクトグラム2番の紹介 ～



**朝ごはん、食べていますか？** 朝、時間が無いからと朝食を抜いて家を出ていませんか？朝ごはんを食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリということになりがちです。朝食を食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

### 朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

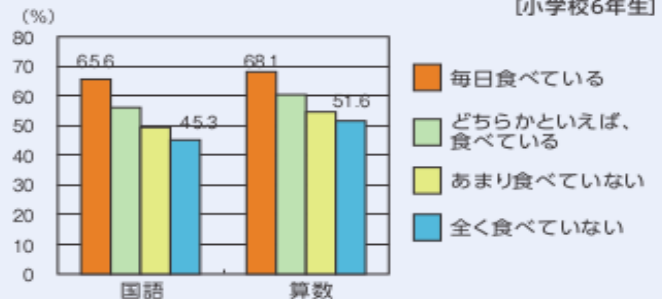
ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギーになるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。<sup>※1</sup>

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。<sup>※2</sup>

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

<sup>※1</sup> 出典：農林水産省「子どもの食育」  
<sup>※2</sup> 出典：農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？」

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係  
[小学校6年生]



出典：文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

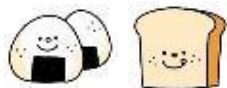
## ～ ♪ ステップアップ朝ごはん ♪ ～

朝は主食だけを食べることが多い人は、ステップ2へ、主食と主菜だけを食べることが多い人はステップ3へと、ステップアップ出来るようにしてみましょう！

### ステップ1

① 普段朝ごはんを食べる習慣がない人は、**まずはおにぎりやパンなどの主食を食べることからスタート**です。

主食に多く含まれるブドウ糖が、朝の脳を目覚めさせます。



### ステップ2

② 焼き魚や目玉焼き、納豆、チーズなど、**たんぱく源をメインとした主菜を組み合わせます。**

たんぱく質は体温を上げる働きがあり、午前中の集中力・やる気アップにつながります。



### ステップ3

③ サラダやあえ物、具たくさん味噌汁、果物などの副菜も組み合わせます。主食や主菜だけでは**不足してしまうビタミンやミネラルを補給**します。

