いわきっ子食育通信　～食べることは生きること～

令和7年4月号

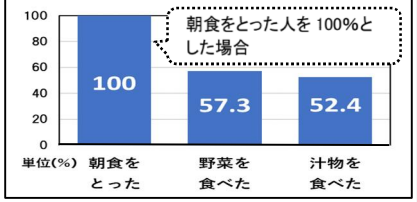
今回のテーマ：野菜をとり入れた朝食にしましょう

朝食に野菜や汁物を食べていますか？

令和6年11月の朝食調べの結果、いわき市児童生徒の朝食摂取率は、**小学生　97.7%　中学生　96.0%**となり、多くの家庭で朝食をとっていることがわかりました。

しかし食事内容を見てみると、**野菜料理やみそ汁などの汁物をとる家庭は約半数**という結果でした。

朝食に野菜や汁物を食べた人の割合



（「朝食について見直そう週間運動」
食べ方に関するアンケート　令和６年11月）

子どもが朝食をとらない…食べる準備はできていますか？

- **早く寝る**(寝かせる)→**早く起きる**(起こす)→**食べる時間を確保**(くり返して定着)
- **なるべく家族一緒に食べる**
  （共食が多い子どもほど、主食・主菜・副菜をバランスよく食べている傾向にあります）
- **食べる前に、体を軽く動かす**
  （起きてすぐには食べられないので、朝食までに学校の用意・着替えなどで体のウォーミングアップを）

朝食は脳や体を活動モードに切り替える大切な食事です

夜にとった栄養素は朝までにほとんどを使いきるため、朝起きた時の体は、栄養が不足している状態です。そのため、**ごはんやパンなどの「主食」だけではなく、おかずや野菜も**食べる必要があるのです。

【朝食が体にもたらす３つの働きとその食事内容】

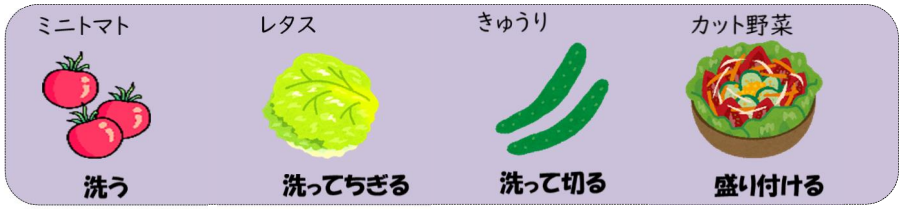
脳にスイッチ	体にスイッチ	おなかにスイッチ
脳はブドウ糖だけがエネルギー源です。脳がしっかり働けるブドウ糖をとりましょう。	睡眠中は体温が約１℃下がります。食事をとると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。	朝、おなかに食べ物が入ると反射的に腸が動きます。 また野菜の食物繊維はスムーズに排便を促します。
主　食 炭水化物（ブドウ糖）を多く含む ごはん・パン・めん等	**主　菜** たんぱく質には体温を上げる働き 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品	**副菜・汁物** 前日の副菜の再利用や、わかめなどですぐに作れるみそ汁を。

（引用：「自分手帳」福島県教育委員会発行）

朝食に無理なく野菜をとり入れるために

時間のない朝でも工夫して、「おなかにスイッチ」が入るように、朝食に野菜や汁物をとり入れていきましょう。

～ステップ1～　手間の少ない野菜を冷蔵庫にストック！



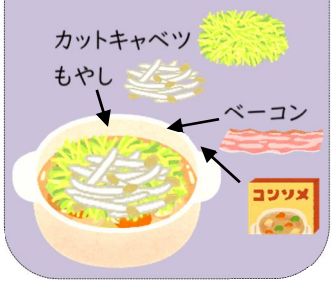
～ステップ2～　少しだけ手間をプラス＋

インスタントのみそ汁・スープにちょい足し

冷凍ほうれん草やブロッコリーを温めて

～ステップ3～　ちょっと余裕があれば・・・

カット野菜でかんたんスープ



パンに野菜をちょい足し

野菜をとり入れた朝食を習慣にしていきましょう！