

朝ごはんづくりにチャレンジしてみよう!

ホットケーキミックスに  
牛乳と砂糖を加えてレンジでチン!

## ミルク蒸しパン

材 料 ※マグカップ1個分

- ・ホットケーキミックス…50g
- ・牛乳…大さじ2
- ・砂糖…小さじ2

作り方

材料を混ぜて、電子レンジ(600W)で1分  
～1分半加熱。

## 具たくさんみそ汁

材 料 ※2人分

- ・たまねぎ…1/4個
- ・だし…2カップ
- ・じゃがいも…1/2個
- ・みそ…20g
- ・油あげ…小1枚
- ・乾燥わかめ…2g

作り方

1. たまねぎ、じゃがいも、油あげを切る
2. だし2カップに材料を入れて5分位煮る
3. みそ20gを溶く
4. 乾燥わかめを加える

## ロールパンサンド

材 料

- ・ロールパン
- ・ハム
- ・チーズ
- ・レタス
- ・マヨネーズ

作り方

1. ロールパンに切り目を入れる
2. レタスをちぎる
3. パンにマヨネーズを塗り、材料を挟む

いざっこ元気っこ  
になるための五か条

- 一、朝ごはんをしっかり食べる
- 二、主食とおかずを組み合わせる
- 三、牛乳・乳製品をとる
- 四、いろんな野菜を食べる
- 五、肉だけじゃなく魚も食べる

自分で作ると  
もっと元気っこになれるかも!

おうちの方へのメッセージ

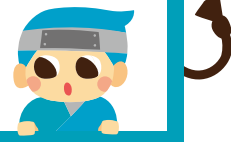
子どものときの食が大人になってからの心と体を作ります。  
お子さんと一緒に食について考える機会を持ちましょう。

# 朝ごはんを 食べよう

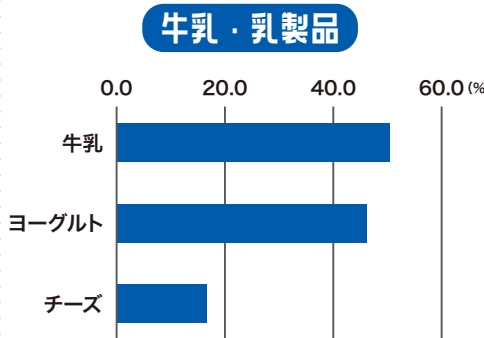
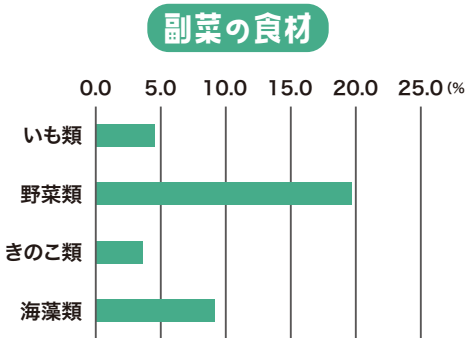
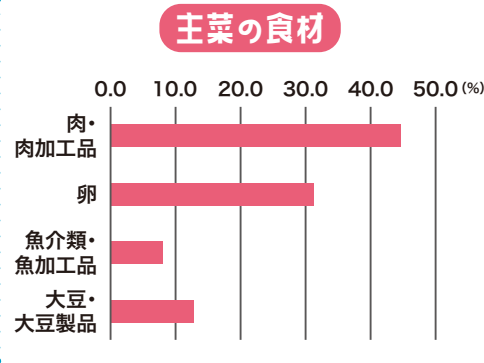
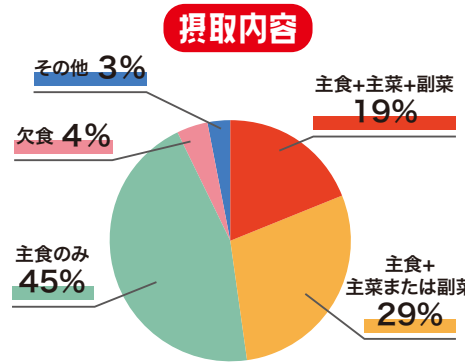


監修:三重大学教育学部 教授 磯部由香  
三重大学地域貢献活動支援事業  
協力:伊賀市教育委員会

# 伊賀市内の小学生を対象に 朝ごはんについて調査しました



- 調査期間** 2019年6月および10月
- 調査対象** 伊賀市内の小学校4校の5年生314人
- 調査内容** 各月の3日間の朝食の摂取状況と摂取した食品について



## 分かったこと

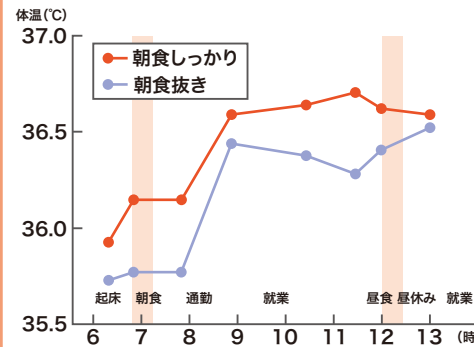
- 食べていない子は**4%**と少なかった。
- 「**主食のみ**」の朝ごはんの割合が**45%**を占め、「**主食・主菜・副菜**」がそろった朝ごはんを食べている割合は**19%**と少なかった。
- 主菜の食材は「**肉・肉加工品**」が**45%**と多く、魚介類は少なかった。
- **乳製品**を摂取している子は**45%**と半数以下だった。

# 朝ごはんを食べるとこんなにいいことが!

## 体が目覚める

夜寝ている間に下がった体温が朝ごはんを食べることで上がります。体の中のいろんな仕組みは、体温が上がることでよく働きます。

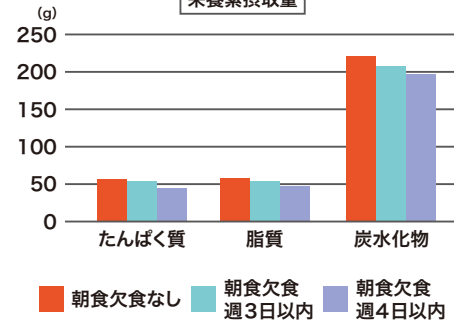
朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



## 必要な栄養素をしっかりとれる

1回の食事でもとれる栄養素の量には限界があります。朝ごはんをしっかりと食べることで、一日に必要な栄養素をとることができます。

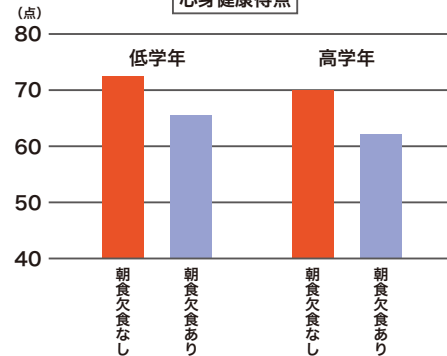
栄養素摂取量



## 心身の健康を保つ

朝ごはんをしっかりと食べている小学生は、「やる気がある」「イライラしない」などの心身の健康得点が高いことが分かっています。

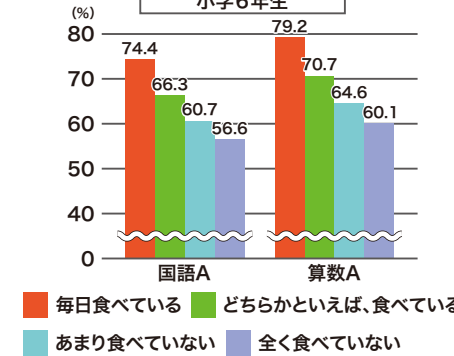
心身健康得点



## 学力が上がる

朝ごはんを毎日食べている小学生は、そうでない人と比べて、学力が高いことが報告されています。

学力調査の平均正答率  
小学6年生



出典 体が目覚める：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」(1993)  
必要な栄養素をしっかりとれる：中井あゆみら「首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動との関連」日本食育学会誌、第9巻、第1号、p.41-51 (2015)  
心身の健康を保つ：藤本貴子「小・中学生の食・生活習慣と心身の健康との関連について」富山大学人間発達科学部紀要 第15巻、第1号、p.105-114 (2020)  
学力が上がる：文部科学省「平成28年度全国学力・学習状況調査」

# 朝ごはんをパワーアップさせよう



まずは食べることから!

## 1品から始めよう

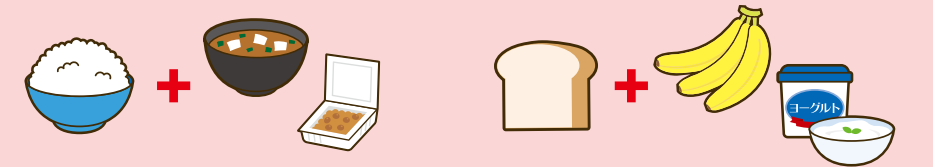
ステップ1  
★



おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルト、フルーツなど…  
食べやすいものから始めてみましょう!

## 2品に増やそう

ステップ2  
★★



おかずや果物、飲み物を足してみましょう!

栄養バランスを意識しよう!

## 主食 + 主菜 + 副菜 + 1品

ステップ3  
★★★



洗って食べられる野菜や果物、前日のおかずの残り物などでもいいので、  
栄養素を増やしてみましょう