





埼玉県マスコット「コバトン」  
埼玉県マスコット「さいたまっち」

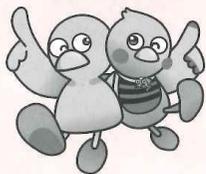
児童生徒のみなさんへ  
保護者のみなさまへ

# 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の活動源！

脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと摂ることがとても大事です。文部科学省「全国学力・学習状況調査」(小学校6年生、中学校3年生が対象)によると、小・中学生の朝食欠食率は、一時期は減少傾向が見られたものの、近年は横ばい傾向となっています。毎朝、ちゃんと食べていますか？

朝食を食べないと1日の活動源であるエネルギー補給ができないため、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。



埼玉県では、「毎日朝食を食べる児童生徒の割合90%」を目指しているよ。

令和元年度 小6 88.5%  
中3 83.3%  
\*資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」  
「朝食を毎日食べていますか」という質問に対して、「している」と回答した割合

毎日、朝食を食べよう！

STEP 1

朝は食欲がない、時間がないなどの理由から、朝食をあまり食べない人や、全く食べない人は、まず乳製品、果物、野菜ジュースなど、食べやすいものや簡単に摂れるものから口に入れてみましょう。



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」。ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ。自分でできる人は、朝食づくりに挑戦しよう。「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」(県HP掲載)も参考にしなね。

STEP 2

おにぎり、目玉焼き、サラダなど、簡単に準備できるもので、主食や主菜を摂りましょう。



STEP 3

ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせ、バランスのとれた朝食を食べましょう。



【参考】農林水産省HP「子どもの食育」[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)  
「みんなの食育」[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/)  
「食育白書」[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1_index.html)  
埼玉県HP「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>



寝ていたいより朝ごはんより寝ていたい？



新学期がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

朝ごはんを抜くと頭がぼーたり、体のだるさや疲れを感じやすくなったりします。睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

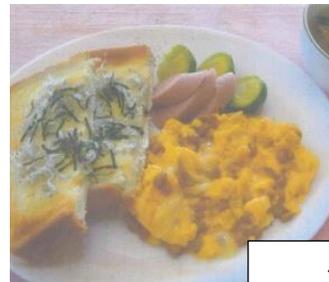
特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて1日元気に過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつくってくださいね。



## 元気のでる簡単朝ごはん

令和2年度生徒保健委員会では、1月に「親子と一緒に簡単朝ごはんづくり」の募集をしました。納豆(集中力や免疫カアップ)を使ったアイデアメニューを紹介いたします。参加してくれた方のメニューは、ホームページと保健室前掲示で紹介しています。ぜひ、御覧ください。



作り方  
食パンにマーガリンを塗った後、チーズをしらす・のりをのせ焼きます。卵と合わせた納豆もお勧めです！

【しらすトースト】  
【納豆スクランブルエッグ】  
3年 小河原七星さん



作り方  
納豆をまぜて、豆腐とキムチをお皿に載せます。簡単にできるので、お勧めです！

【豆腐キムチ納豆】  
3年 新井陽菜乃さん

★メニュー紹介

しらすとわかめのおにぎり、ポテサラトースト、卵パン、フレンチトースト、トマトスープ、ほうれん草とコーンのバター炒め、野菜たっぷりコンソメスープ、卵とほうれん草のスープ、白菜とえのきのかきたま汁、チーズとベーコンのオムレツ、バナナヨーグルト、バナナジュース、白菜キムチ鍋、ホットケーキ、アボガドトースト 等。