

食育だより

NO. 2

H28. 5
栄養士 辰巳



朝食

毎日、朝食を食べていますか？朝食はどのように重要なのでしょう。
今月は朝食について考えてみます。

★朝食摂取の実態

右図のように、海津市のお子さんは朝食の喫食率が高く県や西濃平均を上回っています。しかし、5%のお子さんは朝食を食べていないようです。

また、保護者の方の朝食喫食率は県や西濃平均を大きく下回っています。

【出典：平成26年度3歳児の食生活等実態調査】

朝食時は忙しい時間ですが、家族で楽しい朝食の時間を作りましょう。

	3歳児	保護者
海津市	95.3%	81.3%
西濃平均	94.2%	87.6%
県平均	94.5%	88.2%

★朝食の重要性

朝食を摂取することでエネルギーがつくられて、眠っている状態の体や脳を起こして活発に運動を始めます。

寝ている間もたくさんのエネルギーを消費します。そのエネルギーを補充する役目もあります。

前日の夜にたくさん食べたから朝食は抜いてもよい？

どれだけ食べても貯えられるエネルギー量は決まっています。その貯えられたエネルギーは8時間後に底をついてしまいます。そのため、朝食を食べてエネルギーの補充をする必要があります。

☆朝食レシピ1☆

納豆まぜごはん

ごはん 1杯
納豆 1パック
漬け物 2切れ

- ① 漬け物は粗みじん切りにする
 - ② ごはんに納豆と①の漬け物、たれを加えて混ぜ合わせる
- ごまやのりを散らすとおいしさUP！**
「ポリポリ」という食感や味にアクセントをつけて食欲UP！

朝食チェックリストはじまります！

平成28年度海津市食育目標「知る・広げる・楽しい食事」を受けて、3歳以上児を対象に6、10、1月に朝食チェックリストを実施します。海津市のお子さんの高い朝食喫食率の維持、発展を願っています。ご協力をよろしくお願いいたします。



★理想の朝食

主食+主菜+副菜

主食（炭水化物）…ごはん、パン、シリアル、砂糖、油→脳のエネルギー源
主菜（たんぱく質）…肉、魚、豆、卵、乳製品→体温上昇、体のエネルギー源
副菜（ビタミン類）…野菜、果物→排便の促進

ごはんやパンにおかずを食べる朝食が理想的ですが、なかなか食が進まない子は何でもよいので一口食べて朝食を食べることに慣れましょう。

★楽しい朝食

手の込んだ手作り朝食は理想的ですが、ライフスタイルの変化などでなかなか調理に時間をかけられないのが現実ではないでしょうか。

そんなときはカップヨーグルトや納豆、味付けのり、チーズ、練り製品、レトルトの煮物やサラダなどの市販品を利用して調理の時間を短縮してください。その分、お子さんと一緒に食卓を囲む時間にしていただけると楽しい朝食になることでしょう。

☆朝食レシピ2☆

ボリュームー

チーズオムレツ

卵 1個
プロセスチーズ 10g
ブロッコリー 10g
牛乳 30cc
塩 少々
サラダ油 少々

- ① チーズは1cm角、ブロッコリーは茹でて細かく切る
- ② 卵は割りほぐし塩、牛乳を入れて混ぜ、①を加える
- ③ フライパンにサラダ油をなじませて②を流し入れて中火で焼き、半熟程度になったら箸で大きく混ぜながら中心までよく火を通す

ブロッコリーの代わりに人参や枝豆などでもgood！

ごはんにかければ豪華なオムライスに変身！