

# 元気もりもり あさひの子

～健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成～  
食がつなぐ命と未来

No. 4

2020. 3. 2

## 朝食に何を食べている？

以前、朝食の摂取の回数についてのアンケート結果を載せましたが、本校では「朝食を摂っている」とほとんどの児童が回答していました。保護者の方々のアンケートでも「食事で気を付けていること」の項目で、「1日3食、食べるようにしている」と98%のご家庭で回答しており、「朝食」に関する意識の高さが感じられました。では、朝食にどのような食物を摂取しているのでしょうか。

★朝食の主食は何ですか？（よく食べるもの1つに○をつけてください）

| 項目      | 人  | %    |
|---------|----|------|
| ごはん     | 45 | 30.0 |
| パン      | 22 | 14.7 |
| ごはんかパン  | 76 | 50.7 |
| 主食を食べない | 0  | 0    |
| 麺類      | 0  | 0    |
| その他     | 7  | 4.7  |

その他の回答

・シリアル ・お茶漬け ・コーンフレーク ・バナナ ・リンゴ ・味噌汁 ・グラノーラ

★朝食の主食以外でよく食べるメニューを教えてください。（あてはまるもの全てに○をつけてください）

| 項目     | 人  | %    |
|--------|----|------|
| みそ汁    | 89 | 58.2 |
| ハム     | 85 | 55.6 |
| 卵焼き    | 81 | 52.9 |
| 牛乳     | 50 | 32.7 |
| スープ    | 49 | 32.0 |
| 果物     | 47 | 30.7 |
| ヨーグルト  | 45 | 29.4 |
| サラダ    | 40 | 26.1 |
| 納豆     | 39 | 25.5 |
| 魚料理    | 18 | 11.8 |
| 冷凍食品   | 17 | 11.1 |
| つけもの   | 16 | 10.5 |
| 煮物     | 15 | 9.8  |
| 野菜ジュース | 11 | 7.2  |
| ゼリー    | 9  | 5.9  |
| おそうざい  | 9  | 5.9  |
| お菓子    | 2  | 1.3  |
| その他    | 10 | 6.5  |



アンケート結果から、主にご飯やパンが主食として食べられていることがわかります。前号でもお伝えしましたが、「朝食は一日の始まりのスイッチ」です。その朝食に必要なものはどのようなものでしょうか。

## 朝食に何を食るといいの？

朝食に必要なのは、次の3つとされています。



ご飯やパンなどの  
でんぷん質を含む  
**「炭水化物」**

糖はブドウ糖を消費して活動します。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源の一つです。



牛乳やヨーグルト、  
チーズ、卵など良質な  
**「たんぱく質」**

たんぱく質は筋肉や臓器を作り、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



野菜や果物などの  
**「ビタミン・ミネラル類」**

体に活力をつけるためや、脳がブドウ糖を消費する時にも欠かせません。

## バランス良く食べよう！

食事は、「ただ、食べる」ではなく、「バランス良く食べる」ことが大切です。栄養バランスの良い食事には、主食・主菜・副菜・副々菜（汁）の4つが整っていることが大切です。食事の準備をするときに、少し意識してみてはいかがでしょうか。

### ちょこっと豆知識



1日あたりの栄養素を満たすには、まず「1食分」の食品の量を整えてみるといいですよ。1食あたりの食品で考えると、次のようになります。

**糖質**：ご飯150g～200g  
(茶碗1杯～1.5杯)

**たんぱく質**：肉・魚80g  
(肉スライス2枚・魚1切れ)

**ビタミン・ミネラル**：  
野菜100g～150g  
(野菜1品50～100g)  
果物50g  
(1日150g)

東北女子大学地域資源活用研究センター「あおもりの食と健康かだろろう」より