

食 べることは 生 きる こと・・・

「お正月にはおせち食べた？お餅食べた？」「今日の給食何だろう？」「うちのお母さんの唐揚げ美味しいよ」などなど・・・みなさんとの会話でも「食」に関する話題は豊富です。

「食」は人生の楽しみでもあり、また、生きるために必要不可欠な人間の営みでもあります。特に成長期の身体は、3食の食事から、十分な栄養摂取ができることが大切です。

先日の食育朝会では、いつもバランスの良い給食献立を考えてくれる栄養士さんからの話をいただきましたね。

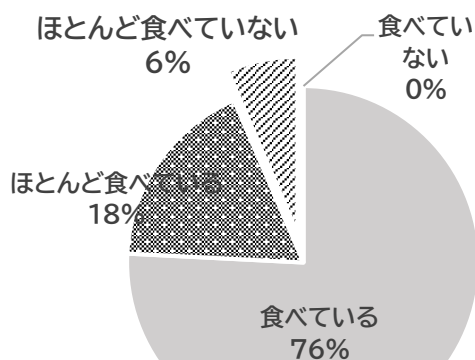
「食べられる喜び」「食べる大切さ」・・・食の重要性を考えてみましょう。



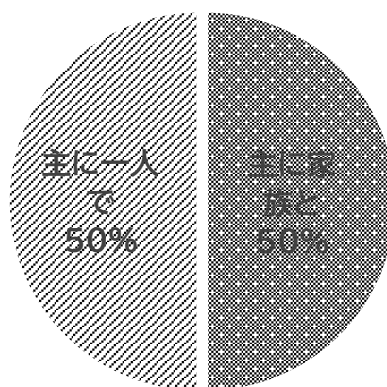
朝ご飯 どうしてる？

忙しい朝。簡単に済ませがちな朝ご飯ですが、とても大切な役割があります。高中生の朝ご飯をリサーチしてみました。

朝食を毎日食べていますか？



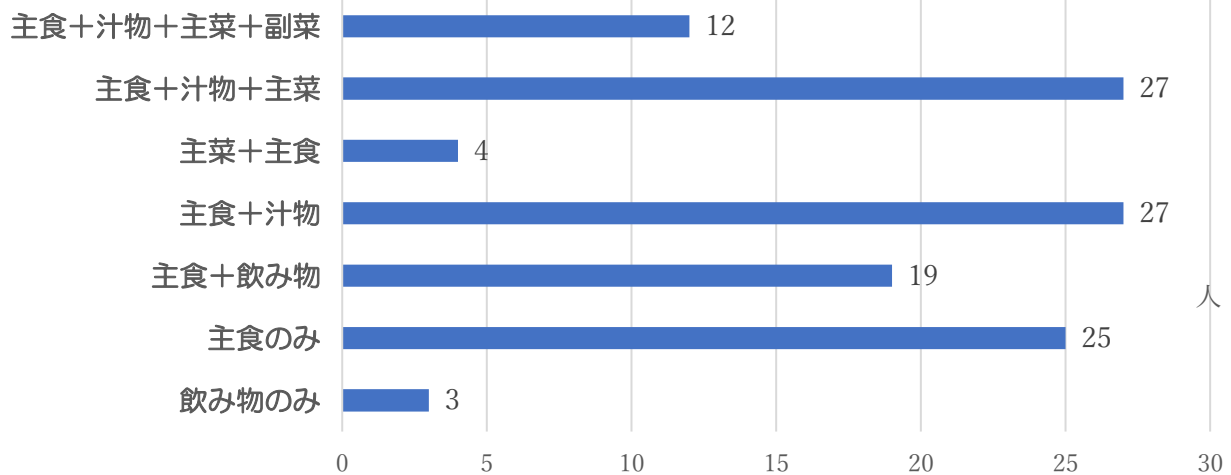
朝食は誰と食べる？



毎日朝ご飯を食べている人が76%、ほとんど食べている人が1.8%で、95%以上の人朝ご飯を食べる習慣が身につけていました。その中で、**ほとんど食べていない人が全体の6%**。何か少しでも食べられる工夫ができると良いですね。

慌ただしい朝。なかなか家族そろって朝食をとるのは難しいのかも？家族と食べる人と、一人で食べる人が半数ずつでした。

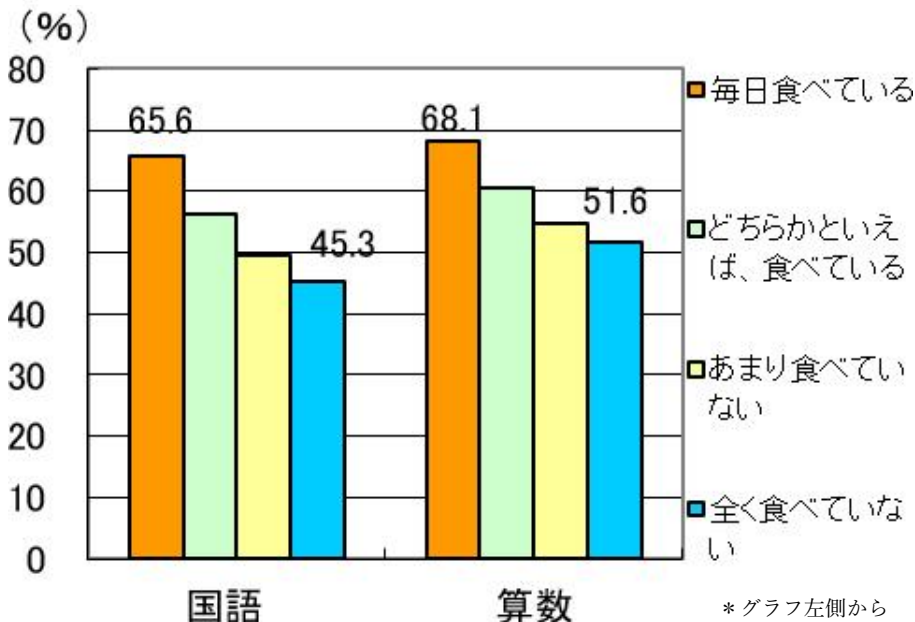
朝食 何食べてる？



「早寝早起き朝ご飯キャラクター」みそしるちゃん

「飲み物だけ」「主食だけ」で簡単に朝食を済ませている人もいます。ようす。(飲み物だけ3%、主食だけ21%)一日に必要な栄養素の3分の1をまかなう大切な食事ですから、工夫してなるべくたくさん栄養をとれるように心がけると良いですね。たんぱく質(肉、魚、卵)、炭水化物(ご飯、パン)、乳製品(牛乳やチーズ、ヨーグルト)、野菜果物など、毎日の朝食にバランス良く取り入れて、元気に一日をスタートしましょう。

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食摂取は、学力と大きな関連があります。左表は、学力テストの平均正答率と朝食の摂取状況を表したグラフです。

私たちの身体は寝ている間もエネルギーを消費しています。朝食を欠食すると前日の夕食から欠食時間が長くなり、身体や脳に十分なエネルギーを供給することができません。午前中から目一杯、活動する中学生の身体には朝食が必要不可欠です。

とはいえ…忙しい朝、バランス良く何品も作るなんて難しい！我が家の朝食の定番は、具たくさん汁物とご飯やパンの主食、卵料理もしくは納豆、チーズや牛乳、ヨーグルト…。

とにかく、味噌汁やスープに野菜や豆腐、肉など具材をたくさん入れて、それだけでも栄養満点な汁物を、この時期なら多めに作ってストック。簡単で栄養満点な朝食を工夫してみよう。