

# 食育 メール

三 条 市

毎月 19 日は  
食育の日

## あなたの朝食を

## ワンランク

UP!

みなさんは毎日、朝食を食べていますか？  
朝食を食べると、体にも、心にも良いことがいっぱい！  
今月号はみなさんの朝食をワンランクUP！させるためのポイントをご紹介します。

### 今日は朝食を食べましたか？

食べていないあなたは、朝食を食べる習慣をつけましょう。  
朝食が食べられない理由は何ですか？

- ・起きられない
- ・食欲がない
- ・食べる習慣がない



### 朝食を食べて



- ◎体や脳を動かすエネルギーが供給されます！  
…起きたままではエネルギー不足の状態です。
- ◎1日の栄養バランスが整いやすくなります！  
…朝食欠食で昼、夜の2食では栄養が不足してしまいます。
- ◎学力や体力にも関係があります！  
…調査では朝ご飯を食べるほうが学力・体力共に成績優秀という結果！



食べた！というあなたは、食事のバランスを意識してワンランクUP！  
写真のようなお膳のかたちで朝食をとることで、体と脳を動かすエネルギーを補給でき、おなかの調子も良くなります。

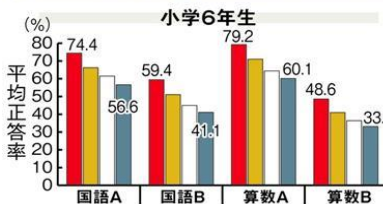
ワンランク UP!

### あなたはごはん派 or パン派？

#### 朝食摂取との関係

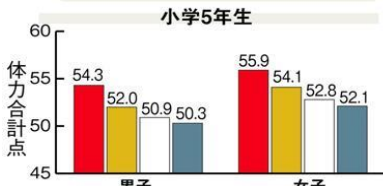
##### ▶ 学力調査の平均正答率

■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている  
□ あまり食べていない □ 全く食べていない



##### ▶ 新体力テストの体力合計点

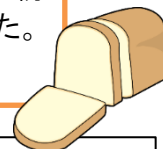
■ 毎日食べている ■ 食べない日もある  
□ 食べない日が多い □ 食べない



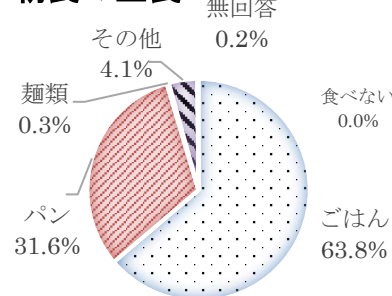
上段:H26 全国学力・学習状況調査(文部科学省)  
下段:H28 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ省)



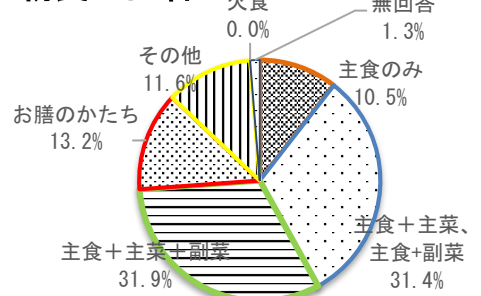
市内保育所(園)の年長児の保護者を対象に、朝食の主食と内容についてアンケートを行いました。結果はこのようになりました。



#### 朝食の主食



#### 朝食の内容



H30 児童の食生活調査(三条市)

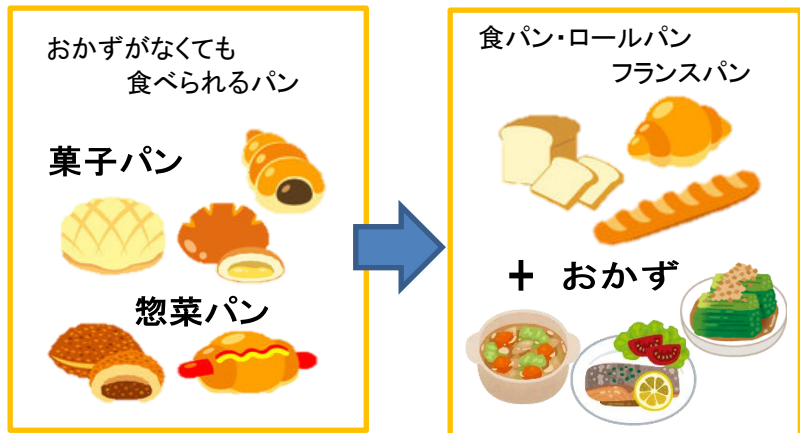
主食がごはんの人は 63.8%、パンの人は 31.6%でした。  
また、主食がごはんの人の方がおかずをそろえて食べているようです。具だくさん汁や、前の日の残りのおかずでも構いません。お膳のかたちを意識して食べたいですね！  
では、パンはどうでしょう？裏面ではパンを主食にしたときのワンランクUP!のポイントを紹介します！





# の日もお膳のかたちで食べましょう！

表面にも記載しましたが、市内年長児の朝食において、パンが主食の割合は3割を超えていました。パンが主食だとおかずがなくても食べてしまいますが、食パンやロールパン、フランスパンと一緒におかずをそろえられるといいですね。



食パンだとジャムやマーガリンをつけないと食べにくいな。



この二つの写真を比べてみて！パンと飲み物だけだと味気なくてジャムをつけたりしたくなるけど、お膳のかたちで、パン→おかず→パン→スープと食べれば、主食がごはんのときのように食べられますね。

## 旬の食材紹介 4月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出来るのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



## 一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

最近春らしく暖かい日も多くなってきましたね。天気の良い日は、運動不足解消にと、よく散歩をしています。通りには、桜、チューリップ、たんぽぽなど春の花々が満開です。そこで、休日のお昼に近所の公園に出かけて、桜の下でおにぎりを食べました。春を満喫した気分になりました。



### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

### まずは1g 塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp