



# 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。



さいたまけん  
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>

## 朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

### Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして、翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

### Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

### Point 3 パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



【参考】農林水産省HP 「子どもの食育」

## 学校給食のことを知ろう埼玉県学校給食会ホームページ

埼玉県学校給食会のホームページを見ると、給食でよく食べている野菜・果物のおいしさや色のひみつ、体を丈夫にする栄養のことがわかります。また、ごはんやパンが稲・小麦からどのように作られているのかを映像で知ることができます。他にも学校給食に関するいろいろなことを学ぶことができます。いつも食べている給食のことをみんなで学びましょう。



### 掲載内容

- ・イベント・食育情報
- ・食品情報
- ・食品検査情報
- ・お知らせ・依頼情報
- ・レシピ集/調理動画など

### お問い合わせ先

URL…<http://saigaku.or.jp/>  
(公財)埼玉県学校給食会  
電話…048-592-2115  
FAX…048-592-2496

## J A 埼玉県中央会

## ● ごはんのお話 ●

### 「いただきます」とは

作る人、運ぶ人、料理をする人、お米やお肉・野菜の命、これらすべてに感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言います。

### ごはんの秘密

勉強や運動のとき大切なのはエネルギー。お茶碗1ぱいのごはんは30分以上走り、1時間以上自転車に乗るだけのエネルギーが得られます。ごはんには成長するうえで欠かせない栄養分がたっぷりです。

### 八十八で「米」

八と十と八と書いて「米」。米作りは年間を通じて88もの手間がかかるほどたいへんな仕事。「おいしいお米を作りたい」という農家の人たちの気持ちがこもったごはん。一粒一粒大切にいただきます。

埼玉県産米

「彩のきずな」  
「彩のかがやき」  
もよろしくね！



笑味ちゃん