



すくすく Power 7月

パワー 令和4年
えいようだより

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

なぜ朝食が大切といわれているか、知っていますか？日本人を対象とした研究から分かったことを紹介します。



朝食を毎日食べるとこんなにいいこと！



朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランス、生活リズム、心の健康、学力・学習習慣や体力と関係しています
～朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して 例えば～

- ◎たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、B2などの栄養素の摂取量が多い
- ◎早寝、早起きの人が多く、睡眠の質がよい人が多い
- ◎「イライラする」「集中できない」などの訴えが少ない、ストレスを感じていない人が多い
- ◎学力が高い、学習時間が長い、体力測定の結果がよい



「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？」（農林水産省 Web サイト）
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-31.pdf> を加工して作成

朝食をステップアップ！



ステップ1
食べる習慣
のない人

ポイント	おすすめレシピ
<p>主食（ごはん・パン）を食べましょう</p> <p>エネルギー源になり、手軽に食べることができる“おにぎり”や“パン”がおすすめです。</p> 	<p>ふりかけおにぎり</p> <p>《材料（1人分）》 ごはん 茶碗1杯 ふりかけ 適量</p> <p>《作り方》 材料を混ぜ合わせて、おにぎりを握る。</p> <p>*前日に握っておき翌朝、電子レンジで温めることで、作る時間を短くできます。</p> 

ステップ2
主食を食べて
いる人

<p>主食に1品プラスして食べましょう</p> <p>例えば、おにぎりのみそ汁、パンとスープ</p> 	<p>レンジでレタススープ</p> <p>《材料（1人分）》 レタス 1/2枚 スプラウト 1/6パック ベーコン 1/2枚 水 150ml スープの素 少々</p> <p>《作り方》 耐熱性のマグカップに食べやすい大きさにちぎったレタス、キッチンばさみで1.5cm長さに切ったスプラウトと短冊切りにしたベーコン、水、スープの素を入れ電子レンジ600wで2分ほど加熱する。</p> 
---	---

ステップ3
毎朝食べる
習慣のある人

<p>栄養バランスを考えて食べましょう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁ものを取りそろえ、バランスのよい食事にしてみましょう。</p> <p>例えば、ご飯、焼き魚、ゆでブロッコリー、みそ汁</p> 	<p>レンジでオムレツ</p> <p>《材料（1人分）》 たまご 1個 ハム 1枚 マヨネーズ 小さじ1 ケチャップ 適量</p> <p>《作り方》 ①たまごは割りほぐし、キッチンばさみで細かく切ったハム、マヨネーズを混ぜ合わせ、耐熱容器に入れて電子レンジでラップをせずに600wで1分加熱する。 ②軽く混ぜてさらに1分半加熱し、ケチャップをかける。</p> 
--	---

