



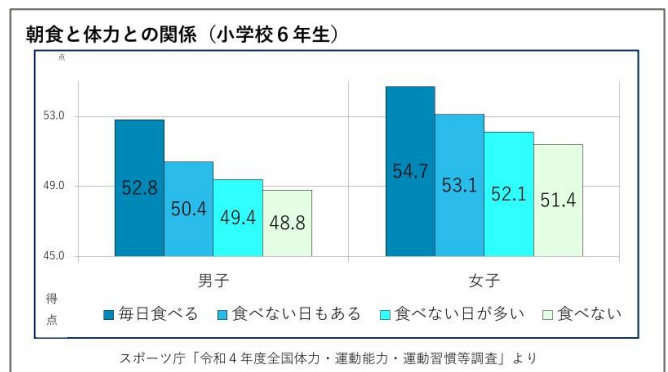
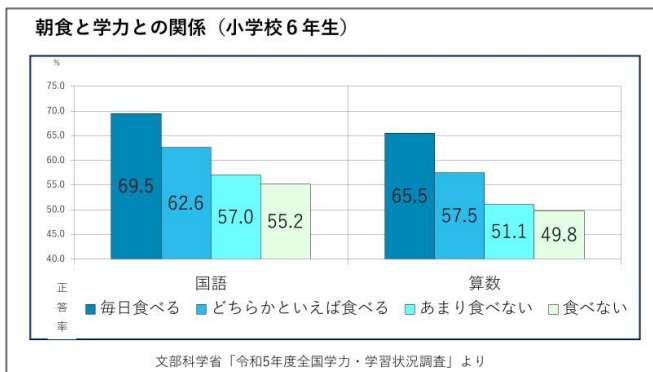
9月30日に6年生を対象に「朝ごはん」をテーマに学校保健委員会を行いました。6年生は、中学生になるための大事な準備期間です。中学校で勉強や運動を頑張るためにも、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけ、朝ごはんの内容も意識してほしいと思っています。学校保健委員会では、朝ごはんの役割を伝え、自分の朝ごはんの栄養バランスを向上させるプラスワン術を学びました。学校保健委員会の内容について紹介します。

朝ごはんではパワーアップ大作戦！！

①朝起きると栄養素はほとんどない！？

寝ている間も「脳を動かすための栄養素」は使われているので、朝起きた時には体の中にほとんど残っていません。脳を動かすための栄養素を補給するためにも「朝ごはん」はとても重要な役割をします。

朝ごはんは、「学力」と「運動」に関わりがあり、朝ごはんの有無によりテストの正答率や体力テストの結果に差が出ているという結果があります。



②成長期は栄養素がたくさん必要！！

成長期の6年生は、大人より栄養素の必要量が多いものもあります。朝ごはんを食べないことにより栄養素をとる機会が減ってしまうのも、とても「もったいない」と感じます。

成長期に必要な栄養素の量は？

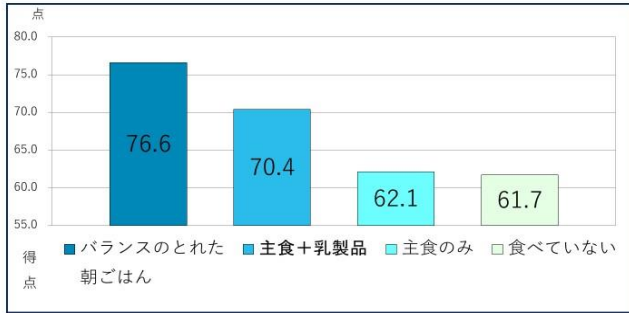
性別	男性	
	年れい	6年生～中学2年
エネルギー	2650	2600
カルシウム	800	1000
鉄	7.5	10.0

成長期に必要な栄養素の量は？

性別	女性	
	年れい	6年生～中学2年
エネルギー	2000	2400
カルシウム	650	800
鉄	10.5	12.0

③ 栄養バランスのよい朝ごはんは、 とても効率がよい！！

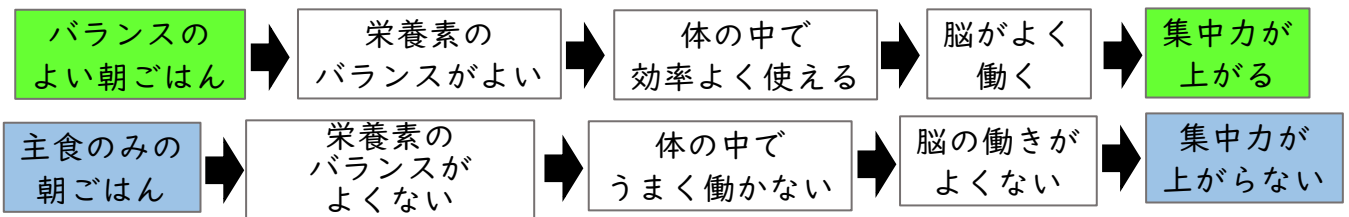
朝食の内容と学力の関係（小中学生）



出雲市教育委員会「平成23年度雲南市小中学生生活実態調査」より

左のグラフは、朝ごはんの内容と学力の関係を表しています。栄養バランスの取れた朝ごはんは、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんです。主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べている子のほうがテストの得点が高いという結果が出ています。注目したいのは、主食のみを食べた子と何も食べていない子では、

あまり結果が変わらないことです。これは、下のように説明できます。



栄養素を効率よく働かせるためには、主食のみよりも乳製品などを「プラスワン」するとよい結果が得られそうです。主食のみを食べる子と何も食べない子でテストの得点に差はありませんが、何も食べないより、何か食べてくることはとても大事です。

④ 朝ごはんにプラスワン！！

栄養素を体の中で効率よく使い、脳を活発に働かせるために、朝ごはんの栄養バランスを向上させてほしいと思います。そこで、現状の朝ごはんに食品や料理を加え、朝ごはんを食べない日がある子は「何か」食べられるように、朝ごはんの栄養バランスをアップさせる「簡単！プラスワン術」を紹介しました。子どもたち自身でもできる内容です。昨年の学校保健委員会でも登場した「食レンジャー」を絡めながらプラスワン術を紹介しています。最終的には、食レンジャーを全員揃えられるようになるとベストです。まずは、食レンジャーを1人決めてプラスワンするのもよいですね。

主食

シリアルでもOK!

ごはんを食べてプラスワン
ふりかけをかける
ごはん

パンを食べてプラスワン
食パンにジャムやバターをぬったり
食パン
菓子パンや調理パンを食べたり
あんぱん

おにぎり
おにぎりだと食べやすい

主食はほとんどの子が食べています。プラスワンが比較的簡単なのではないでしょうか。シリアルでも主食になります。

果物

切るだけ、むくだけでプラスワン

りんご
みかん
オレンジ
キウイフルーツ
バナナ

果物は、手で皮をむけるものもあるので、子どもたちでも簡単に食べられます。これからの季節は、みかんがおいしい旬の時期です。

乳せい品 冷蔵庫から出すだけで プラスワン



乳製品は、冷蔵庫から出すだけで、プラスワンできます。ぜひ、冷蔵庫にそろえておいてプラスワンしてほしいです。

重要 ここからは、栄養バランスを整えるうえで、とても重要な「主菜」と「副菜」のプラスワン術の紹介です。

<h3>主菜</h3> <p>重要</p>	<p>そのまま食べて プラスワン</p> <p>ちくわ、魚にくソーセージ、ハム、なっとう</p>	<p>トースターやレンジで 火を通してプラスワン</p> <p>ウィンナー、目玉焼き、チキンナゲット</p>	<h3>副菜</h3> <p>重要</p>	<p>洗うだけ・開けるだけ プラスワン</p> <p>きゅうり、ミニトマト、レタス、かんづめコーン</p>	<p>マグカップスープで プラスワン</p>
------------------------------	--	--	------------------------------	---	----------------------------

主菜は、調理の手間がかかるものもありますが、電子レンジやオーブントースターを使えば簡単に料理できます。

副菜は、食べている子が最も少ないです。洗うだけで食べられる野菜もあります。マグカップに材料を入れて電子レンジで加熱するスープもあります。

朝ごはんにプラスワンして、栄養素を働かせよう！！

作ってみよう！ マグカップスープ



<材料>

マグカップ1カップ分
 ハム …… 1枚
 もやし …… カップ半分くらい
 刻みねぎ …… 軽くひとつかみ
 ごま …… 少々
 中華だし …… 小さじ 1/2 から
 (カップの大きさに合わせて調整する)
 塩 …… 少々
 (味が足りなければ入れる)
 水 …… 適量

<作り方>

- ①もやしを洗う。ハムを5mm幅に切る。
- ②マグカップに中華だしと少しの水を入れ、混ぜて溶かす。
- ③ハム、もやし、刻みねぎ、ごまを加える。
- ④7分目まで水を入れる。
- ⑤電子レンジで600W、2分30秒程度加熱する(時間が足りなければ、時間を伸ばして加熱する)。