

かざして  
ピッ

VOL.79 ■ 2025 年 10 月発行 ■ 高崎市学校栄養士会 広報・情報管理 班

高崎市の おいしい給食 <https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2018112100011/>

## 朝食は一日の生活のスタート

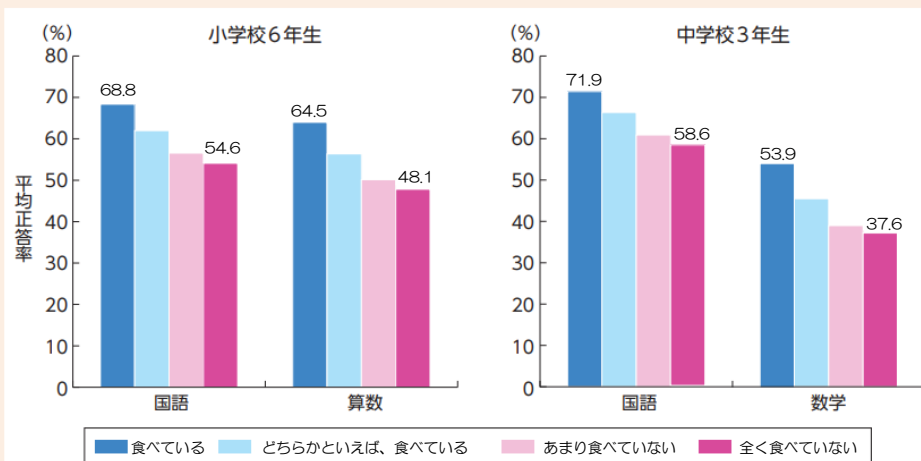
高崎市の小中学生の朝食摂取率（R3食育についてのアンケート結果）を見てみると、朝食を「ほとんど食べない」は小学生 1.5%、中学生 1.9%でした。高崎市第4次食育推進計画では、2029 年までに朝食を「ほとんど食べない」児童・生徒の割合を 0%とすることを目標にしています。この時期は、基本的な生活習慣の形成につながることから、朝食を食べる習慣を身につける必要があります。朝食を食べるとどんな良いことがあるか一緒に考えてみましょう。

## 朝食の役割！からだの目覚ましスイッチ ON！！

- 1、あたまのスイッチ**・・・脳に栄養が運ばれることで、あたまのスイッチが入り、集中力が高まります。脳に必要な栄養素は炭水化物です。
- 2、からだのスイッチ**・・・朝食を食べることで、からだのスイッチが入り、体温を上げて脳やからだの動きを活発にします。体温を上げるのに最適な栄養素はたんぱく質です。
- 3、おなかのスイッチ**・・・食べ物が胃に入ること、おなかのスイッチが入り、腸が動き始めます。それによって排便を促します。食物繊維はおなかの調子を整えたり、便をやわらかくしたりしてくれます。



朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連

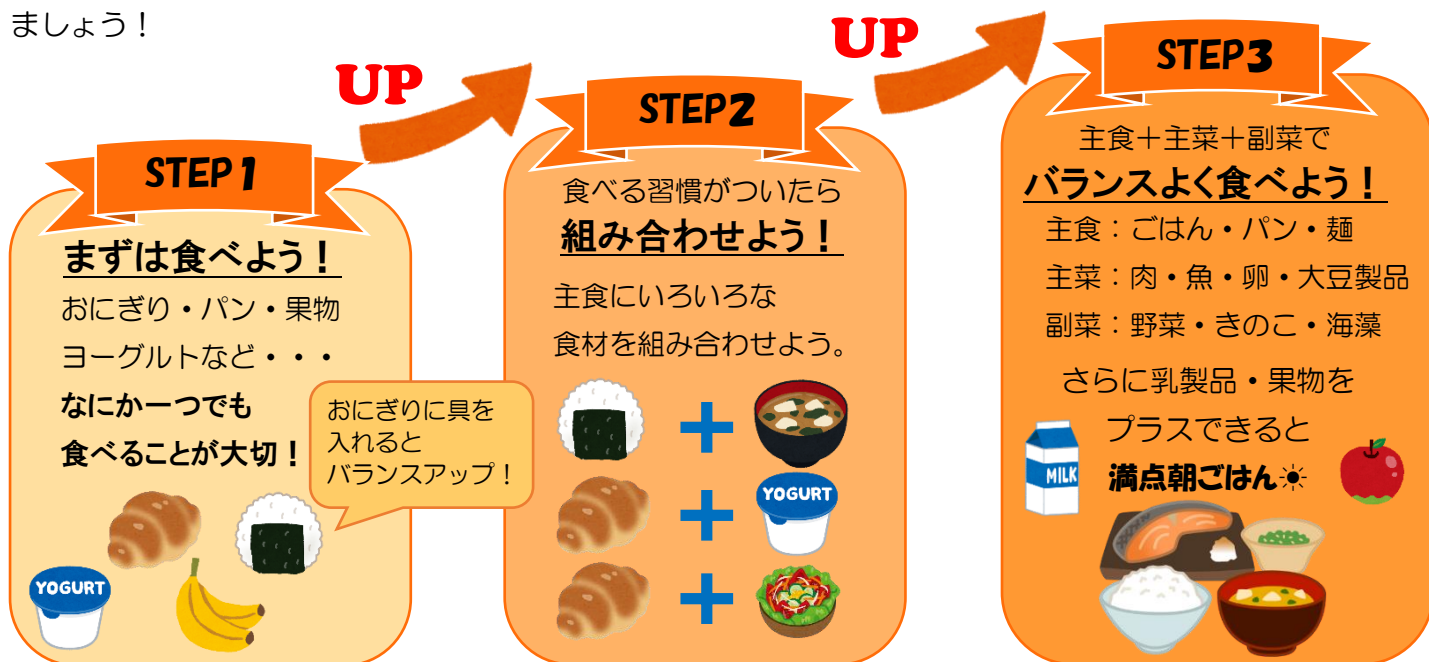


朝ごはんをしっかり食べている人は、食べていない人より、学力調査の平均正答率が高いデータもあります。

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和5（2023）年度）  
注：（質問）「朝食を毎日食べていますか」

# 朝食を食べよう！

朝食の理想は「主食＋主菜＋副菜」がそろっていることですが、朝食を食べる習慣がない人は、まず毎日何か1つ食べることから始めてみましょう。下の図のようにステップアップしていき、理想の朝食を目指しましょう！



## 朝食メニューレシピのご紹介

毎日の忙しい朝に、パパッと簡単に作ることができる朝食レシピをご紹介します。

火を使わずに、電子レンジで簡単に作れます！！

鮭とチーズとおかかの おにぎり	レンジで作る 小松菜ともやしのごまマヨ和え
<b>【材料と分量】（4人分）</b> ごはん 600g 鮭フレーク 大さじ4 プロセスチーズ 4個 かつお節 1袋 しょうゆ 少々	<b>【材料と分量】（4人分）</b> 小松菜 1/2袋（100g） もやし 1袋（200g） すりごま 大さじ2 マヨネーズ 大さじ3 めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1と1/2 さとう 小さじ1/2
<b>【作り方】</b> ① プロセスチーズは5mm角に切る。（手でちぎってもOK） ② 温かいご飯と材料全部をよく混ぜる。 ③ 好きな大きさでおにぎりを作る。	<b>【作り方】</b> ① 小松菜はしっかりと洗い、2～3cm長さに切る。もやしは洗う。 ② 耐熱容器に小松菜ともやしを入れ、ふんわりラップをして、600Wで2分～2分30秒加熱する。 ③ あら熱が取れたら、水気をしっかりと絞って、調味料と混ぜる。（急ぐ場合は水にさらして熱さをとってから絞る。）

## 朝食レシピコンテスト



高崎市では毎年夏に、市内の小学5年生～中学生を対象に「朝食レシピコンテスト」を開催しています。自ら朝食のレシピを考えることで、朝食の大切さについて理解し、望ましい食習慣を身につける機会としています。詳細は右の二次元コードから高崎市のホームページをご覧ください。ホームページには優秀作品のレシピも掲載されています。

