



## 朝ごはんから始めよう！家庭の食育

食事の中でも一番大事だといわれる朝ごはん、皆さんは毎日食べていますか？

身体の司令塔である脳はとても働き者。寝ている間も絶えずエネルギー（ブドウ糖）を消費しています。朝の起床時には、脳はエネルギーが空っぽで栄養不足の状態です。朝ごはんを補給しなければ、脳は身体を休めようと指令を出すので、元気がなくなり、次のようなことも心配されます。



集中力・記憶力が低下する



イライラする



思うように動けずけがをしやすくなる

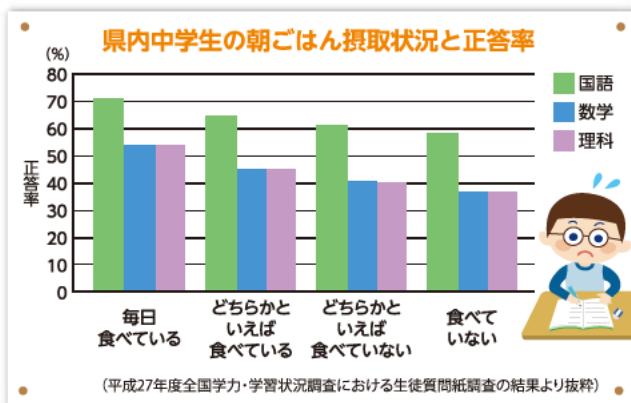


食事の回数が減って脂肪を蓄えやすくなる

朝ごはんは消化器官を刺激して排便を促す働きもあります。早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチの生活リズムをつくって、スッキリ元気な一日を過ごしましょう！

## 朝ごはんは知力・体力・気力の土台！

近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の1つとして指摘されています。朝ごはんから始まる1日3回の食事にとって規則正しい生活習慣をつくることは、勉強やスポーツなどに元氣よく取り組むための土台となっています。



**身につけよう！朝ごはん正しい生活リズム♪**

全国学力・学習状況調査によると、朝ごはんを毎日食べる子どもほど、各教科の正答率が高いことがわかります。また運動面でも、毎日朝ごはんを食べている子どもは、運動時間が長く、活発に運動している傾向があります。

中学生頃からは、朝ごはんを食べない子どもが増えてきますが、幼い頃からの習慣付けが大切です。規則正しい生活習慣で、勉強もスポーツも頑張れる身体を作りましょう。

### 毎日元気に朝ごはん習慣のポイント

- 昼間はたくさん体を動かしてぐっすり眠れるようにしましょう！翌日の準備も忘れずに。
- 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びよう！洗顔するとスッキリ目も覚めるよ。
- 朝ごはんは、バナナ1本からのスタートでもOK！少しずつ品数を増やそう！



## みんなで食べるとおいしいね！

### 共食ってなに？

家族や友達と一緒に食事することを「共食」といいます。家族の笑顔あふれる食卓は、おいしさも倍増！コミュニケーションを取りながら楽しく食べる共食は、食育の原点ともいえます。また、共食は子どもたちが食事のマナーや感謝の心などをはぐくむ大切な機会にもなっています。

### 共食のメリット

<b>食事の楽しさを実感</b> おいしいね！ 持ち方はこう？	<b>挨拶・食事のマナーを身につける</b> お箸さ 上手だよ	<b>感謝の気持ちをはぐくまれる</b> いただきます！	<b>食文化や地域の伝統食を継承</b> 昔から三ツで食べられていたんだね	<b>人との絆をつくり心が豊かに</b>
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--	----------------------

### 「6つの“コ食”」にご注意！！～こんな食事になっていませんか？～

「6つの“コ食”」は、好きなものばかりで栄養バランスが偏りがちです。噛む力が弱くなったり、肥満のもとになったりなどのデメリットも。子どもと一緒に、大人の食事も見直すことで生活習慣病などの予防にもつながります。

孤食	個食	固食	粉食	小食	濃食
ひとりで食事をとること	家族それぞれが自分の好きなものを食べること	同じものばかり食べること	パンや麺など粉ものばかりを食べること	必要な量より食事の量が少ないこと	加工食品や味の濃いものばかりを食べること



### 家庭でチャレンジ！

#### 10分早起きお手伝い

毎朝子どもを必死に起こして、少しでも朝ごはんを食べさせなきゃと頑張っているのに、肝心の子どもは食欲がないという家庭も多いことでしょう。脳が目覚めておらず摂食中枢が働いていないのが原因です。

そこでオススメなのが「10分早起き簡単お手伝い」です。ミニトマトのヘタ取りや納豆を混ぜるなど、朝ごはんの簡単なお手伝いは、五感を刺激して脳を目覚めさせるのに

ピッタリ！家族との会話や褒められる喜びもプラスされて、子どもの心は元気になり、食欲がわいてくるでしょう。

10分早起きして、余裕をもって朝ごはんを楽しめるようにしましょう！

#### 簡単お手伝い

- お皿やお箸を並べる
- 料理を盛りつける・運ぶ
- 卵を割る・混ぜる
- 飲み物を注ぐ
- 果物をむく

## 野菜を1日5皿食べよう！野菜フル350推進中！

野菜は「健康に良い」とわかっていても、意識しなければなかなか必要量をとることはできません。県民の皆さんの食生活の現状を見ると、残念ながら全ての年代で野菜不足といえます。野菜不足は、栄養バランスの偏りや生活習慣病の視点から課題となっています。

大人が1日に必要な野菜の量は350gで、野菜のおかず5皿に相当します。私たち県民の食事は、これに70g（1皿分）足りていません。あなたの食事にあと1皿、野菜のおかずをプラスしませんか？

### いろいろな野菜メニュー



「野菜を1日5皿食べよう！」という人多く感じますが、汁物や和え物などいろいろな調理法や味付けで、楽しみながら上手に摂取したいですね。

### 〈野菜摂取推進 Mascot Character〉

**フェアリーベジ**  
(野菜の妖精) が  
あなたの食生活を  
応援します。



野菜を1皿  
プラスしてね！

## お弁当で簡単！栄養バランス

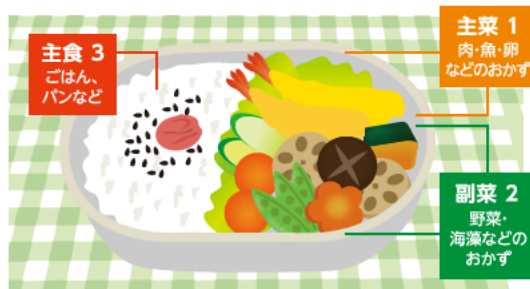
栄養バランスのとれた食事にしたくても、「そもそも「よいバランス」がよくわからない」「毎食考えるのが面倒そう」という声も聞かれます。そんな時には「栄養バランスお弁当ルール」から始めてみましょう。

料理のバランスは、

**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**

この割合でお弁当箱に隙間なく詰めると、バランスのとれた食事になります。

普段の食事でもこの割合を意識してみましょう。いろいろな野菜を使って彩りに気を配ると、おいしそうに仕上がりますよ。



## お弁当づくりの注意点

### チェックリスト

- おかずはしっかり加熱しました！**  
加熱せず食べられるかまぼこやハム、ソーセージもお弁当に入れる際は必ず火を通しましょう。
- 汁気はしっかり切りました！**  
火を通したもので水分が多いと傷みやすくなるので要注意です。
- ごはん、おかずは、フタをする前によく冷ましました！**  
中身が熱いままフタをすると傷みやすくなります。長時間保管の場合は保冷剤も一緒に。

調味料の代わりに、  
かつお節やふりかけを  
使って上手に  
水分をカット！



▶ 食の安全・安心の情報は [三重県食の安全・安心ひろば](#)



## 家庭でチャレンジ！

### 無駄の少ない野菜の切り方

まだ食べられるのに捨てられている食品を「食品ロス」といいます。国内では年間632万トン（H25年度推計）も発生しているといわれています。その約半分は一般家庭から出ていることを知っていますか？ 家庭の「食品ロス」の半分以上が、野菜のヘタや肉の脂身などを必要以上に取り除いていることが原因とされています。食材を無駄なく使って、環境にも家計にもやさしい食生活を送りましょう！

### 食材を無駄にしない野菜の切り方

- ナス**  
ヘタは先だけ切り、残りは手で取る。  

- ピーマン**  
タテ半分に切り、ヘタだけ外側から内側にもぎ取る。  

- キャベツ**  
切り取った芯は、薄切りやみじん切りにして使う。  

- ほうれんそう** 先端の根の部分だけ切り取る
- にんじん・ごぼう** よく洗って皮をむかずに使う