

食育だより

令和6年度3月

座間市立入谷小学校

食べるだけで学力や体力もアップする!?

しっかり食べよう朝ごはん!



朝ごはんは、1日活動するための目覚めるきっかけになり、生活リズムを整えます。

また、私たちの体は朝起きた時、脳と体がエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べることで、午前中に必要なエネルギーが補給され、体温も上がり、元気に過ごすことができます。

朝ごはんは、学力や体力との関係があります。令和4年度の「全国学力・学習状況調査」では、毎日朝食を食べている人と、全く食べていない人では、各教科の平均正答率の差が10～15%ほど、「新体力テスト」の体力合計点では、3～5点ほど差があるという調査結果があります。

朝起きた時や朝ごはんを食べた後に体調が悪くなる人は、寝る時間が遅いことや、晩ご飯を食べる時間が遅く、消化不良になっていることが考えられます。普段の生活を見直し、しっかり朝ごはんを食べて脳と体にスイッチをいれましょう!

令和6年度朝食アンケート結果

今年度も10月に座間市内の小中学校全校で朝食アンケートを実施しました。

みなさんの通っている学校の結果、座間市内の結果、神奈川県内の結果を見比べてみましょう。

(神奈川県内の調査は回答項目が同じでないため、参考として掲載します)

令和6年度 朝食アンケート		入谷小学校	座間市内小学校 平均	神奈川県内小学校 平均 ※R4年
どのくらい	毎日食べる	83.2 %	83.4 %	86.7 %
	食べる日が多い	11.4 %	10.3 %	10.0 %
	食べない日が多い	2.9 %	3.4 %	2.5 %
	ほとんど食べない	2.4 %	2.2 %	0.8 %
内容 (品数)	主食とおかずとデザート・飲み物	26.4 %	23.8 %	
	主食とおかず	24.9 %	23.1 %	43.4 %
	主食とデザート・飲み物	11.4 %	14.2 %	
	主食だけ	30.6 %	33.0 %	45.5 %
	デザート・飲み物だけ	4.9 %	2.9 %	3.4 %
	その他(菓子など)	1.7 %	1.8 %	
だれと食べる	家族全員	22.5 %	16.6 %	55.9 %
	大人がいる	38.5 %	39.5 %	
	子どもだけ	22.2 %	24.2 %	43.3 %
	ひとり	16.8 %	19.1 %	0.8 %
欠食理由	時間がないから	50.0 %	40.2 %	25.4 %
	食欲がないから	33.3 %	37.9 %	44.1 %
	できていないから	12.5 %	12.5 %	
	その他の理由がある	4.2 %	4.5 %	

トリプトファンで心も体も健康に

春は気候や環境が変化する季節で、心身の健康バランスが乱れやすくなる時期です。普段よりも、しっかり食事をし、ぐっすり睡眠をとって、健康に過ごしましょう。

必須アミノ酸のひとつである「トリプトファン」は心にも睡眠にもよい効果がある栄養素です。

トリプトファンがメラトニンになるまで約15時間かかります



トリプトファン

必須アミノ酸という体のなかでは作れない栄養素なので、食べ物からとれないといけません。セロトニンとメラトニンの材料になります。

セロトニン

やる気などの心の健康に影響するホルモンで、しあわせホルモンともよばれます。不足すると、いらいらしたり、不安になったりします。日光を浴びて、よく噛むことで活性化して、さらに効果がでます。



メラトニン

別名で睡眠ホルモンともよばれます。夜になると分泌されて、ぐっすり眠れるようになります。不足すると、睡眠の質が低下して、疲れがたまりやすくなり、不眠症などの原因にもなります。



食事からとり入れたトリプトファンが夜に睡眠を促すメラトニンにかわるまで、約15時間かかるといわれています。そのため、トリプトファンは朝食できちんととることが大切です。

トリプトファンは豆腐や納豆などの大豆製品や、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、卵類、肉類、魚類などに多く含まれます。トリプトファンの量はそれほど多くはありませんが、バナナにはセロトニンの材料として必要なトリプトファン・ビタミンB6・炭水化物のすべてが入っています。どんなに忙しいときでも手軽に食べられるのでおすすめです。

簡単に作れる！
朝食レシピ

朝食レシピ



忙しい朝でもお手軽に作れるレシピを紹介します！
火を使わないので、すぐに食べられます。



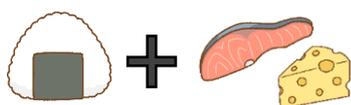
鮭チーズおにぎり (材料 1人分)

ごはん…お茶わん1杯分、鮭フレーク…6g、
プロセスチーズ…5g、かつお節…適量

《作り方》

- ① チーズは5mm角に切る。
- ② ボウルに、ごはん、鮭フレーク、チーズ、かつお節を入れて混ぜ、ラップで包みにぎる。

※スライスチーズを手でちぎって入れても良いです。



コーンハムトースト (材料 1人分)

食パン…1枚、ハム2枚、コーン缶…大さじ2、
マヨネーズ…適量

《作り方》

- ① 食パンの上にハムをのせ、水気を切ったコーンマヨネーズを混ぜてのせる。
- ② オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

