

今朝は何を食べましたか？

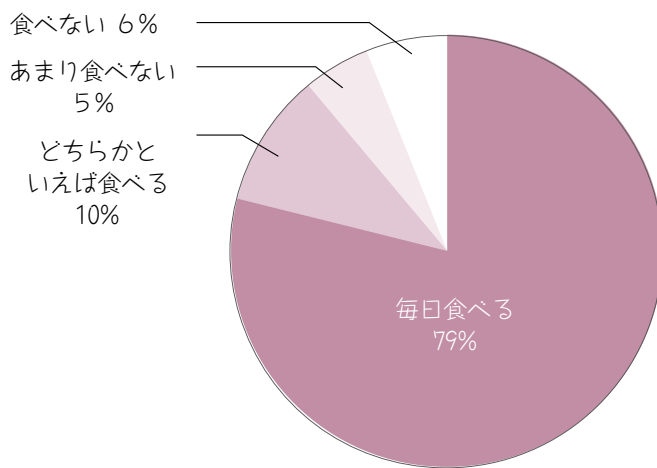
「朝ごはんを食べましょう」は、普段からよく聞く言葉です。

市が策定した「宇和島市食育プラン（第3次）」の調査では、毎日朝ごはんを食べている学生の割合は、約8割でした。その中でも、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスよく食べているのは2割程度に過ぎず、「朝ごはんは食べるけれど、栄養バランスが整っている人は少数」という結果が明らかになりました。

忙しく慌ただしい朝の時間には、栄養バランスを意識することは難しいと思われがちです。しかし、朝ごはんは1日を元気にスタートするためにとっても大切な食事です。今月号では、朝ごはんを食べることの大切さに注目しました。

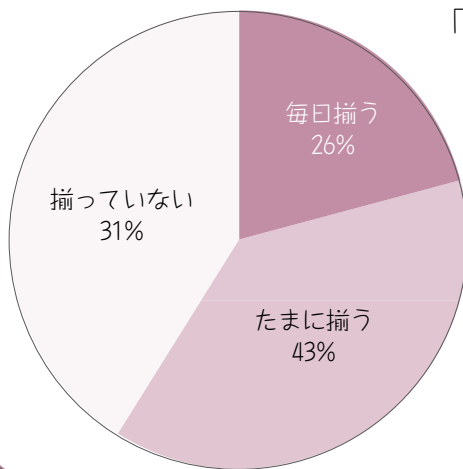
朝ごはんを食べている割合

【小・中学生、高校生】



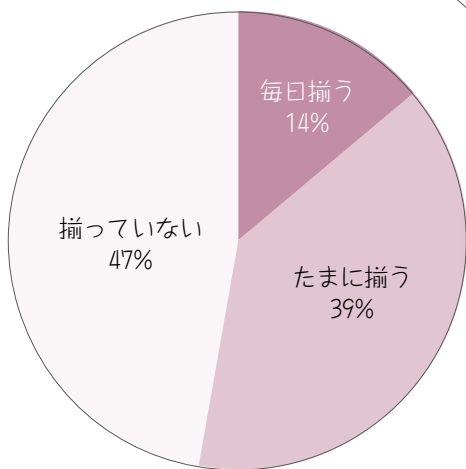
「主食、主菜、副菜」がそろっているか

年齢が上がるにつれ、栄養バランスが整っていないことが分かります。



【小・中学生、高校生】

いただきます♪



【成人】



宇和島市食育プラン(第3次)調査結果より

栄養バランスのよい朝ごはん-「主食、主菜、副菜」の役割-

■副菜：主に野菜を使ったおかず

ビタミン、ミネラル、食物せんいの供給源で、体の調子を整え、病気の予防に役立ちます。野菜には生活習慣病に役立つ栄養素が豊富に含まれ、大人は1日350g以上が必要です。

プチトマトやキュウリ、レタスなど加熱しないまま食べられる野菜を添えて不足しがちな野菜を補いましょう！



■主食：米、パン、麺類などの穀類

おもに、脳や体のエネルギー源になります。穀類の「糖」をしっかりとして記憶力、集中力を高めましょう。

■主菜：魚、肉、卵、大豆製品のおかず

筋肉、血液、骨などの組織をつくるタンパク源。ビタミンB1の多いサケ、ハム、豚肉、大豆製品などをとると、「糖」をエネルギーに変えやすくなります。

健康でいるためには朝ごはんが大切

健康を考える上で、最近では多くの研究機関で朝ごはんの効果を検証されています。

■朝ごはんの効果

【エネルギー補給で体が目覚める】

睡眠中に下がっていた体温が上昇して体が活動しやすくなります。

【仕事や勉強の集中力アップ】

脳のエネルギー源であるブドウ糖をとると、やる気と集中力があがります。

【便秘予防に】

腸が刺激を受け、排便を促します。快便は病気の予防にもつながります。

【太りにくい体をつくる】

食事間隔が空くと体脂肪の合成が促されます。1日2回の食事は、3回の食事に比べ太りやすくなると言われています。

【生活習慣病になりにくい】

朝ごはんを食べる習慣は、血糖値の安定に役立つなど、生活習慣病予防につながります。

朝ごはんの効果を最大限に得るためには、栄養バランスよく食べることが大切です。食卓はパンとコーヒーだけになっていませんか。主食、主菜、副菜をそろえて食べることで、栄養バランスが整います。

次のページでは、朝の時間がない中でもできる、簡単朝ごはんのレシピを紹介します。



子どもでも
作れます♪

超簡単レシピ

月曜日

■ サラダごはん

- ①ごはん…適量
- ②ツナ缶(水気を切る)…1缶
- ③梅干し(種なし)…1個
- ④マヨネーズ…適量
- ⑤レタス…1枚
- ⑥ごま…適量



火曜日

■ スープパスタ

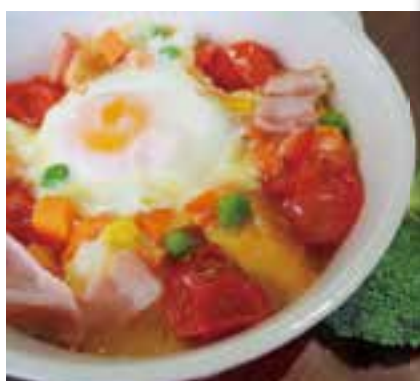
- ①トマトジュース…200ml
- ②マカロニ(早ゆで用)…20g(一握り程度)
- ③冷凍ブロッコリー…2~3個
- ④ミニウインナー…3~4本
- ⑤コーン…適量
- ⑥粉チーズ(あれば)…適量



水曜日

■ サバ缶サンド

- ①食パン…2枚
- ②サバの水煮缶(水気を切る)…1缶
- ③マヨネーズ…適量
- ④カレー粉(あれば)…少々
- ⑤塩コショウ…少々
- ⑥レタス…2枚程度



木曜日

■ たまごパン

- ①食パン…1枚
- ②卵…1個
- ③牛乳…20ml
- ④塩コショウ…適量
- ⑤ベーコン…1枚程度(手でちぎる)
- ⑥ミックスベジタブル・チーズ、プチトマト…適量



金曜日

■ ニラたま丼

- ①ごはん…200g
- ②卵…1個
- ③ニラ…5本程度(手でちぎる)
- ④めんつゆ…適量
- ⑤きざみのり…適量

※電子レンジは600Wで使用しています。加熱時間は、目安です。様子を見ながら調理してください。



月曜日 (サラダごはん)

- ▶ボウルに①~③を入れて混ぜる。
- ▶レタスに盛り、マヨネーズ、ごまをかける。

木曜日 (たまごパン)

- ▶耐熱皿に食パンをちぎって入れ、牛乳をふりかけ、④~⑥を入れる。
- ▶卵を割り入れ、黄身をつまようじで刺し、穴をあける。
- ▶ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。

火曜日 (スープパスタ)

- ▶耐熱カップに①~⑤を入れ混ぜる。
- ▶ふんわりラップをして電子レンジで4分加熱する。
- ▶食べる前に粉チーズをかける。

金曜日 (ニラたま丼)

- ▶耐熱容器に②~④を入れて混ぜる。
- ▶ふんわりとラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
- ▶ご飯を入れたどんぶりに盛り付け、きざみのりをトッピングする。

水曜日 (サバ缶サンド)

- ▶ボウルに②~⑤を入れて混ぜ、食パンにレタスと一緒に挟む(サバは身をほぐしながら混ぜる)。
- ※お好みでレモンを絞ってもOK。

+α (インスタントスープアレンジ)

- ▶耐熱カップに刻んだ野菜を1/3程度入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分程度加熱する。
- ▶インスタントスープの素とお湯を加える。

朝ごはんを通してつながる心



核家族化、共働き、飽食による食生活の乱れなど、私たちを取り巻く食環境は大きく変化しています。「食」は空腹を満たすだけのものではなく、体や心の健康にも結びつきます。今回の特集にあわせて、栄養バランス、生活リズムがきちんと整う学校寮での生活に着目しました。その中から、日常で取り入れることができる手がかりを探してみます。

白鷺寮のごはん

市立津島中学校にある白鷺寮。ここでは、御横地区、由良半島、竹ヶ島などの子どもたちが共同生活を送っています。「来たときは90人も寮生がいたんですよ」と話すのは、調理員の山口さん。調理員は2人で、学校給食センターから配られた献立に沿って、寮生の朝ごはんは夕ごはんを作っています。2人ともこの道20年を超えるベテラン調理員です。

全員で「いただきます」

現在の寮生は、男子生徒が4人。毎朝午前7時ごろに全員が食堂に集まります。あらかじめ準備されているのは、主菜と副菜のみで、ごはんと味噌汁は生徒が自ら配膳します。食事はごはんと味噌汁を基本として、地元でとれた野菜を使った和え物やサラダ、魚など栄養バランスの整ったものを提供しています。食事の準備が整うと、全員そろって「いただきます」。食後には、食器の片付けや台拭きまでを行います。

食べるだけではない。朝ごはんを通して感じる子どもの変化

「食べるだけではなく、自らが準備

をして片付けをする習慣が大切ですよ」と山田さんは話します。また、朝ごはんを通して子どもと会話をすることも大切にしています。

「食べるだけでは食事も楽しくありません。でも、作るだけではもつと楽しくないんです。「おばちゃん美味しかったよ」「今日は足りなかつたよ」などなんでもいい。朝ごはんを通して会話をすることで、食べる側も作る側もつまらない思いをしなくてすみます。朝のニュースも大切ですが、家庭でもぜひ会話をしてほしいです」と山田さんは話してくれました。

朝ごはんを食べる量が少ないと気がでないそうです。「今日は調子悪いのかな」「部活の試合で緊張しているのかな」など、毎日顔を合わせ、食事を見守っているからこそ分かる子どもの変化がきつとあるはずなんです。



【調理員…(右)山口さん(左)山田さん】

食育に関する講座も
行っています。

市では、市内の小学校などに出向き「食育」に関する講座を開催しています。今回、三浦小学校で行われた講座に参加し、家庭での朝ごはんについて思っていることなどをインタビューしました。



母からのおねがい -----

家族みんなで手伝って (河野さん)

普段は、パンのほかに、タマゴやトマト、ブロッコリーなど簡単に付け加えられるものを追加して栄養バランスを意識しています。朝、起きる時間が遅くなると、どうしても十分な朝ごはんが用意できないこともあります。



そんなとき、主人や子どもたちが、牛乳やヨーグルトなど簡単な準備を手伝ってくると助かります。

野菜もしっかり食べて (進藤さん)

朝は子どもたちの食欲がなく、時間もないのでパンと野菜ジュースなどで簡単に済ませがちです。副菜にも気を配って用意したいと思います。同じメニューの繰り返しになってしまい、バランスがとれているか自信はなです。今回の講座で、子どもは1日300g



の野菜摂取が必要だと分かりました。今後は朝ごはんも含めて、栄養バランスが良くなるよう心がけていきたいです。

白鷺寮の朝ごはん



- ▶ ごはん
- ▶ きのこと豆腐の味噌汁
- ▶ ちくわの鉄火煮
- ▶ 野菜の卵とじ
- ▶ 昆布佃煮

6 / 5 (火)

学校給食センター管理栄養士のマメ知識

■ 「まごはやさしい」の合言葉

「ま」は豆、「ご」はゴマ(種実類)、「は(わ)」はワカメ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はシイタケ(キノコ類)、「い」はイモを表しています。給食の献立を基準に、不足している食材があれば朝ごはんとはぐらひんでバランスをとり、1日30品目を目指しています。この日は、そのほとんどがそろった朝ごはん。かつ、日持ちがする食材で手早く作れる献立です。「栄養バランス」と聞くと、敷居が高く感じてしまいますが、身近な食材で簡単にできるポイントが、寮の献立には隠されています。



【寮長：清家さん
(津島中3年)】

入寮当時は苦手な食材もありましたが「調理員さんが作ってくれた食事を残すわけにはいかない」と思い食べているうちに、みんな苦手なものも食べられるようになりました。また、私は運動部に所属しているので、寮の栄養バランスが整った食事は、身体作りにも生かされています。そのおかげもあり、今年の市郡総体で優勝することができました。週末は、寮を離れ自宅に帰るので、自宅での食事にも気を付けたいと思います。

健康で心豊かに生きるために

「宇和島市食育プラン(第3次)」では、1次計画から継続して朝ごはんの摂取を呼びかけています。今回の特集でも紹介したように、朝ごはんはさまざまな健康効果をもたらすほかに、心を育むものでもあります。市では、「いただきます みんな笑顔 宇和島ごはん」のキャッチフレーズのもと、楽しくみんなで食卓を囲んで食べる朝ごはんを推奨し、今後取り組みを続けていきます。皆さん1人ひとりの健康は、宇和島の元気にもつながります。健康で心豊かに生きる力を育むために、今一度、家庭の朝ごはんを振り返ってみてはいかがでしょうか。