

親と子の食育推進事業

朝ごはんパワーで親子で元気に
元気がでる朝ごはん



葛飾区健康部（保健所）保健センター



はじめに

朝ごはんは1日の元気の源です。
子どもは、親をお手本に、自身の生活習慣を作っていきます。

- ・ 朝ごはんのパワーについて知りましょう。
- ・ 家族で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- ・ どんな朝ごはんがよいのでしょうか。
- ・ 栄養バランスの良い朝食を簡単に用意する工夫を紹介します。

朝ごはんにはどんなパワーがあるのでしょうか

- 脳の活性化により、集中力・記憶力がアップする。
- 体温が上昇し、代謝が高まる。
- 腸の働きが活発になり、排便を促す。
- 肥満を防ぐ。
- 1日を充実して過ごせる。
- 生活リズムが整い、生活習慣病を防ぐ。



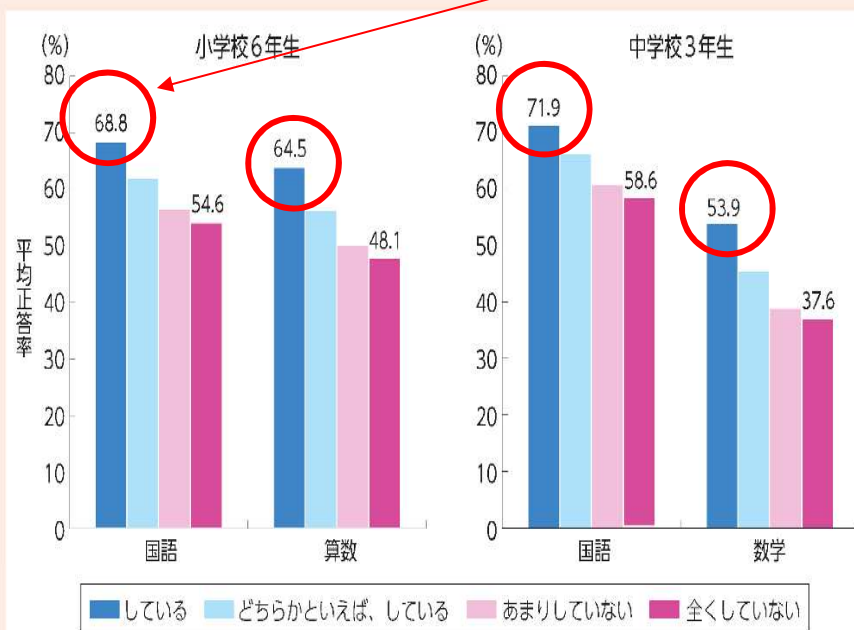
朝ごはんを食べると、よいことがたくさんあります。
お子さんはもちろん、お父さんとお母さんは毎日食べて
いますか？

朝ごはんを毎日食べる子どもは 学力・体力ともに高い傾向があります

小学生になる前に、幼児期から朝ごはんを毎日食べる
習慣をつけることが大切です

朝食を毎日食べている

【学力】 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

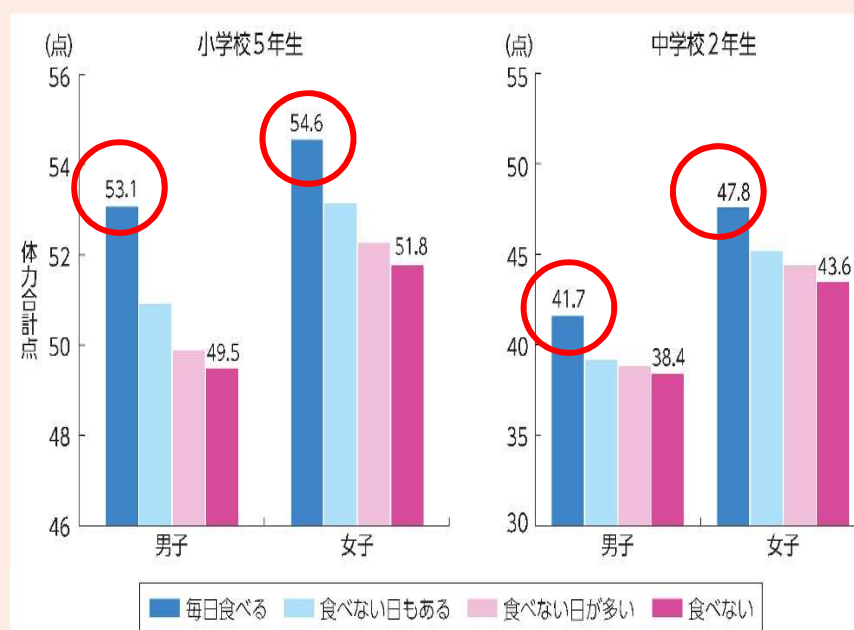


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)

注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」

(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

【体力】 朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



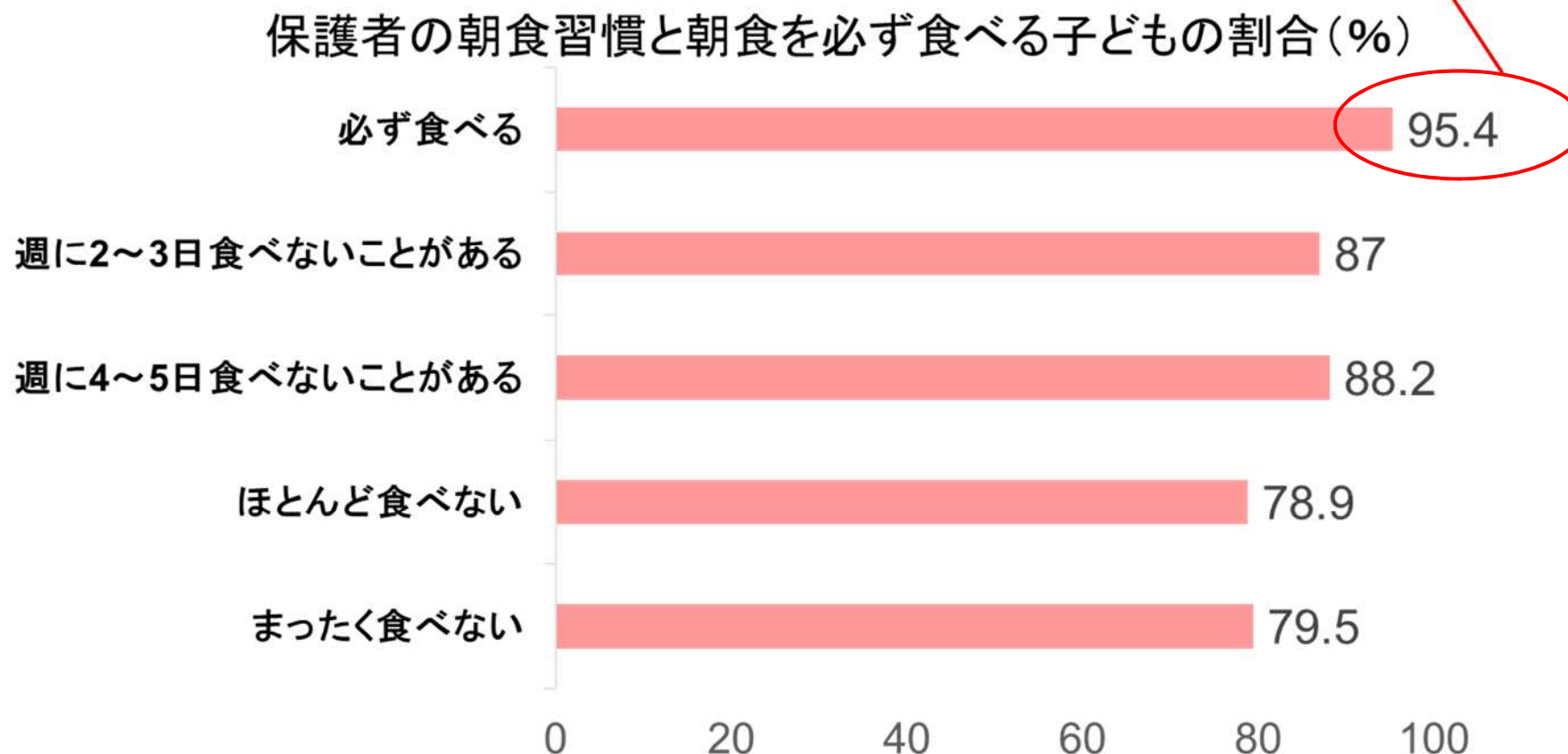
資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)

注：(質問)「朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める)」

(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

保護者が朝食を食べる習慣が大切です

保護者が朝食を食べると、子どもも朝食を食べる割合が高くなります

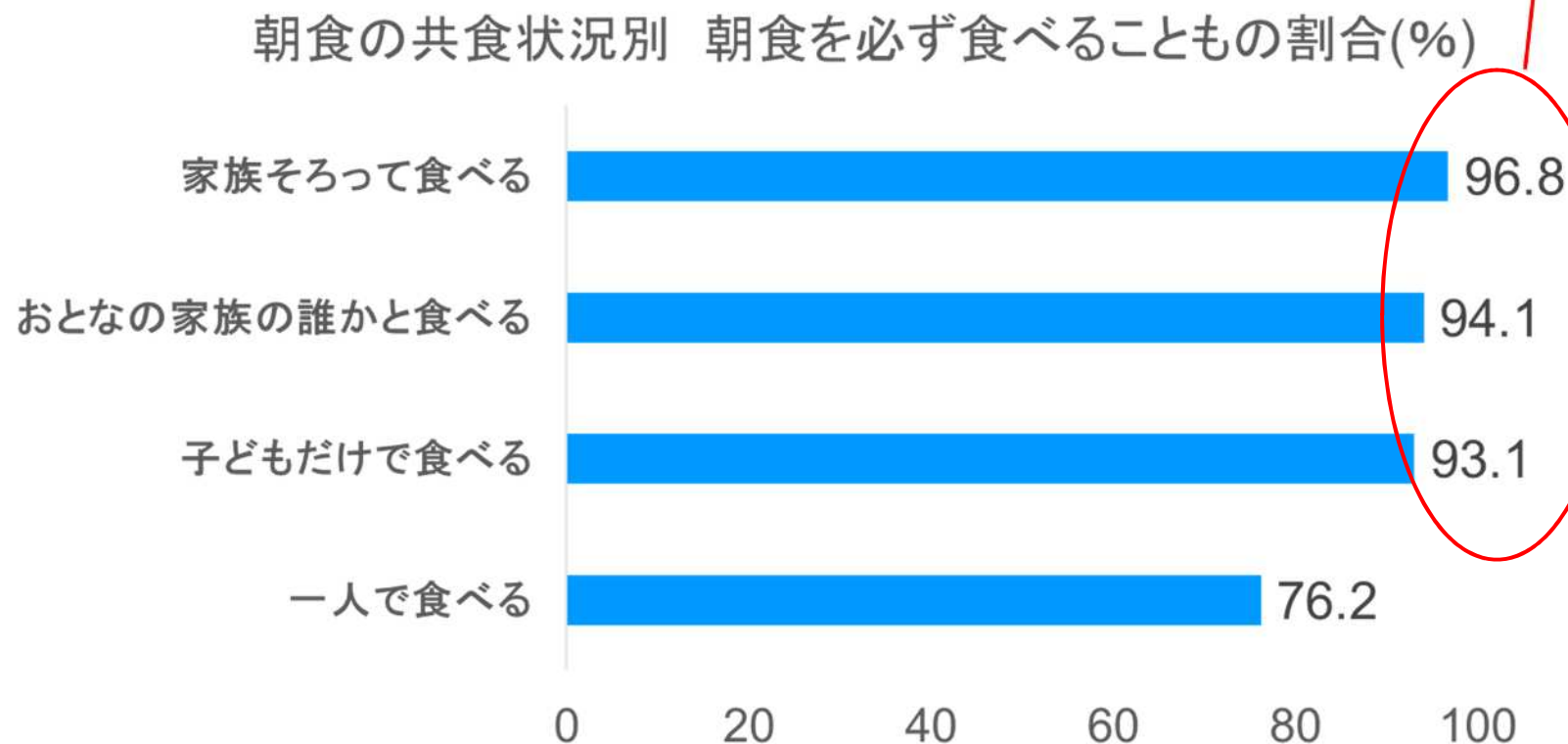


平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要

(回答者:2~6歳児の保護者)

家族と一緒に朝食を食べる習慣も大切です

家族と一緒に朝食を食べると、子どもの朝食を食べる割合が高くなる。



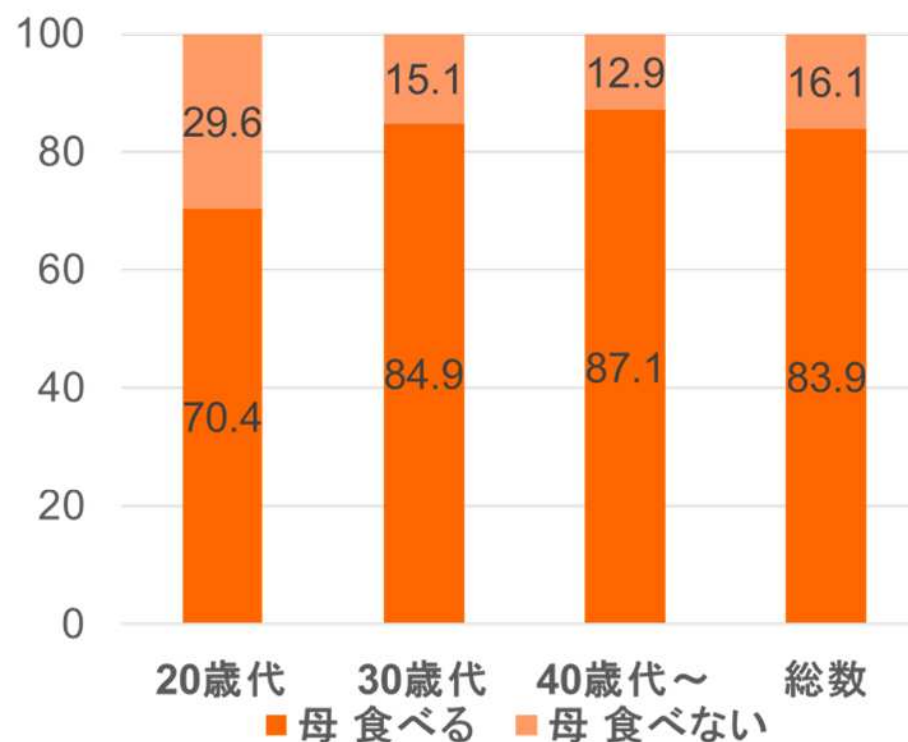
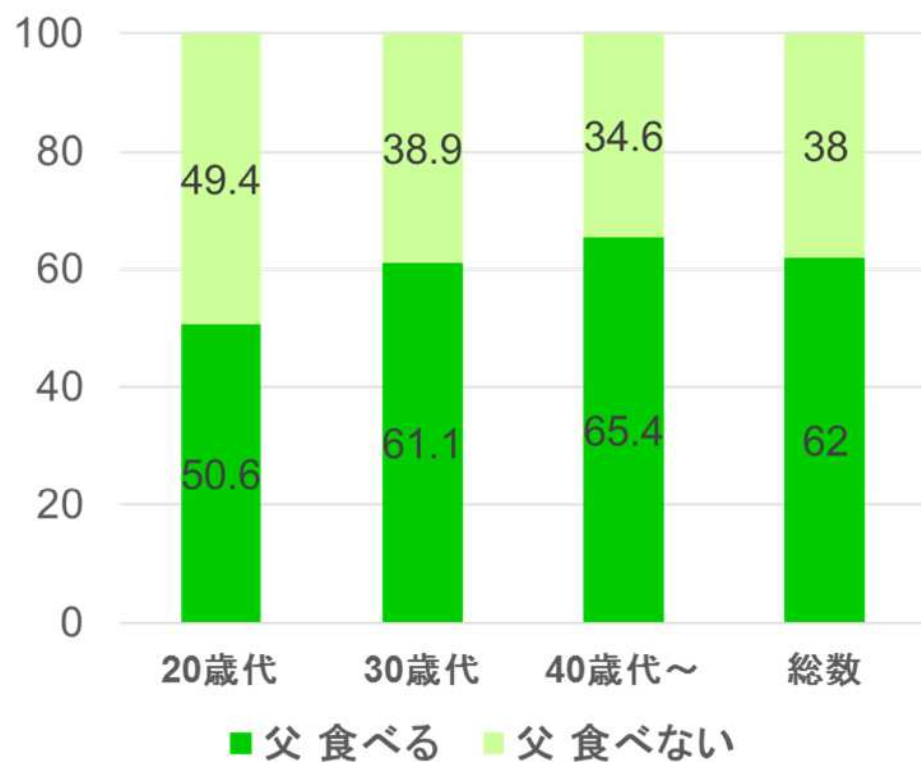
平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要

(回答者:2~6歳児の保護者)

葛飾区のお父さんの約4割、お母さんの約1割が 朝ごはんを食べていません

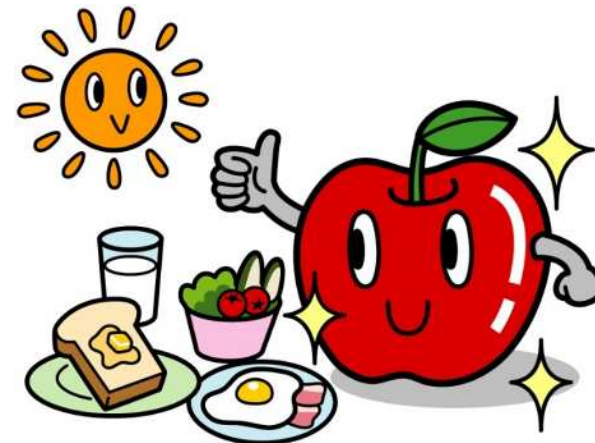
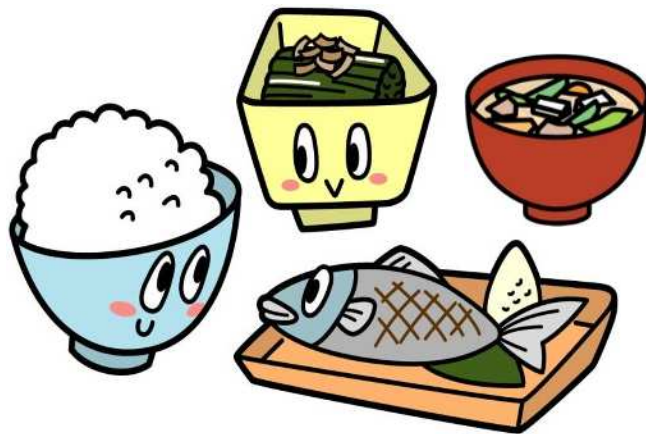
お子さんと一緒に朝ごはんを食べて、お手本を見せてあげることが大切です。
朝ごはんパワーで親子で元気になりましょう。

＜お父さん・お母さんの朝食摂取状況（％）＞



こんな朝食がおすすめ！

- 主食（ごはん・パン）と副菜（野菜）と主菜（卵・魚肉・大豆製品）をそろえてバランスよく食べる。
- 1日で不足しがちな食品（乳製品・果物）を食べる。
- 昼食までもつような量をしっかり食べる。
- 食欲がなくても食べられるものを用意する。



食事バランスガイドで 栄養バランスよく

主食・副菜・主菜を毎食組み合わせ、果物・乳製品は1日に1回食べるとバランスよく食べられます。



詳細は食事バランスガイドのページをご覧ください。

バランスガイド料理区分の量（つ）

対象者	エネルギー(kcal)	料 理 区 分 [つ(sv)]				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・ 3～5 歳の子ども	1,250～1,400	3～4つ	4つ	3つ	2つ	1～2つ
・ 6～9 歳の子ども	1,600	4～5つ	5～6つ	3～4つ		2つ
・ 身体活動量の低い	1,800			3～5つ		
(高齢者を含む) 女性	2,000					
・ ほとんどの女性	2,200					
・ 身体活動の低い	2,400					
(高齢者を含む) 男性						
・ 12歳以上の ほとんどの男性	2,600	7～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ
	2,800					

1つ分の目安: 主食1つ＝ごはん小盛1杯、副菜1つ＝お浸し小鉢1杯、主菜1つ＝卵1個、魚半切れ、唐揚げ1個、牛乳・乳製品1つ＝牛乳コップ半分、果物1つ＝みかん1個など

朝食もバランスよく簡単に

お手軽バランス
朝食の例



主食、副菜、主菜を
そろえるのが難しい
場合は、こんな組み
合わせでも



元気に朝食を食べましょう



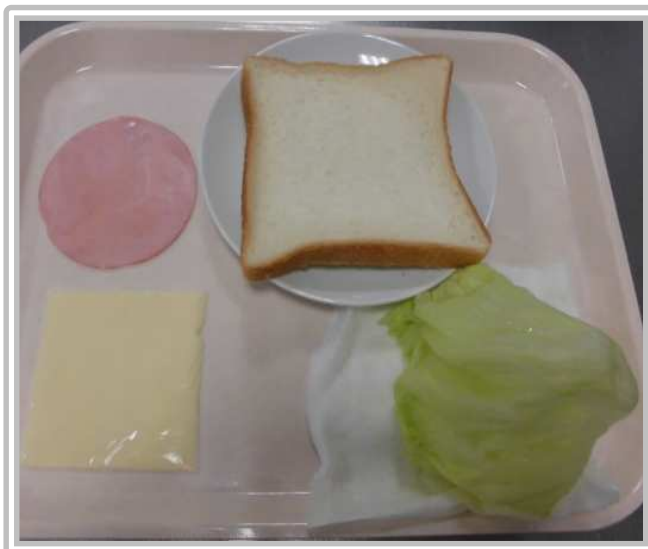
1. 早寝・早起きで生活リズムを整える。
2. 夕食は、早めに（できれば7時位までに）すませ、夕食後の間食（お菓子）はやめましょう。
3. 起きぬけでは食べられない場合があります。
余裕をもって7時くらいまでには起きましょう。
4. 食べる習慣のない人は、果物や乳製品から始め、慣れてきたら、バランスよく食べられるようすすめていきましょう。



時間がないときにはこんなメニューはいかが？ ぱったんサンド

食パンに具をはさむだけ！

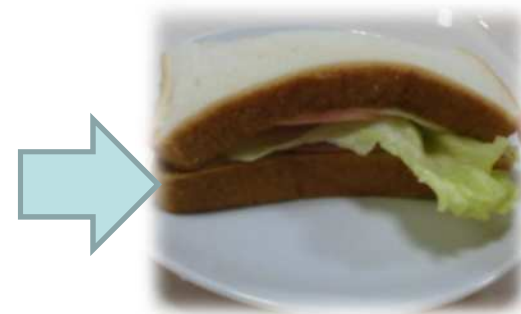
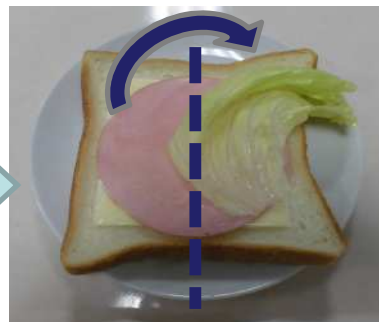
《材料》



パン・ハム・チーズ・レタス（小さくちぎってから
はさむと食べやすい）

その他・・・きゅうり・
卵サラダ・ツナマヨなど

パンにバターやマーガリン
マヨネーズを塗ると、水っぽくなく
おいしいです。



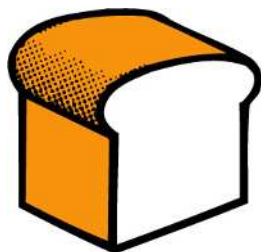
ぱったん。

具をのせて半折り。
（点線部にあらかじめはしで
折り目を入れるときれいに仕
上がります。）

ぱったんサンド
の出来上がり。

時間がないときにはこんなメニューはいかが？ まきまきサンド

食パンに具をはさんで巻く。

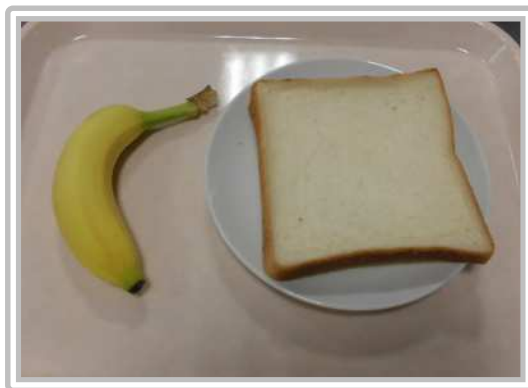


ジャム
や
バナナ

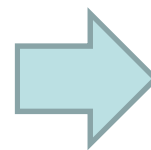


まきまきサンド
出来上がり

《材料》



バナナは縦半分に
切る



まきまき...



《断面図》



ラップで包んで

出来上がり

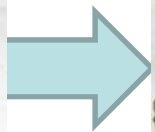
時間がないときにはこんなメニューはいかが？

おにぎらず～シャキシャキ野菜と卵の組み合わせ～

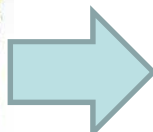
野菜のお惣菜や、卵・肉などたんぱく質のおかずを入れると、栄養バランスもよいです。



ラップの上に海苔、ごはん、具材、ごはんの順にのせます。



お好みの具材を入れます。れんこんやごぼうのきんぴら（野菜）、卵焼きもおすすめ



大人は大葉（しそ）、子どもはチーズを入れたり、味にアクセントを！



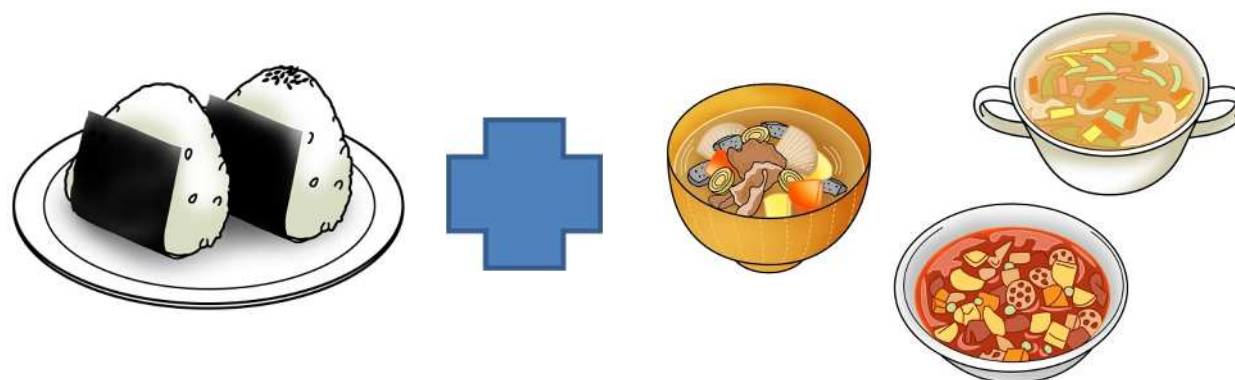
（一口メモ） ラップで全体を包み、ラップごと半分にカットすることで、食べる際に崩れにくく、手も汚れません。

時間がないときにはこんなメニューはいかが？ おにぎり

子どもの好きな具を入れて握ります。

豚汁やミネストローネ、野菜たっぷりのスープをつけると、栄養バランスがよくなります。

- ・鮭
- ・おかか
- ・梅
- ・昆布
- ・シーチキン



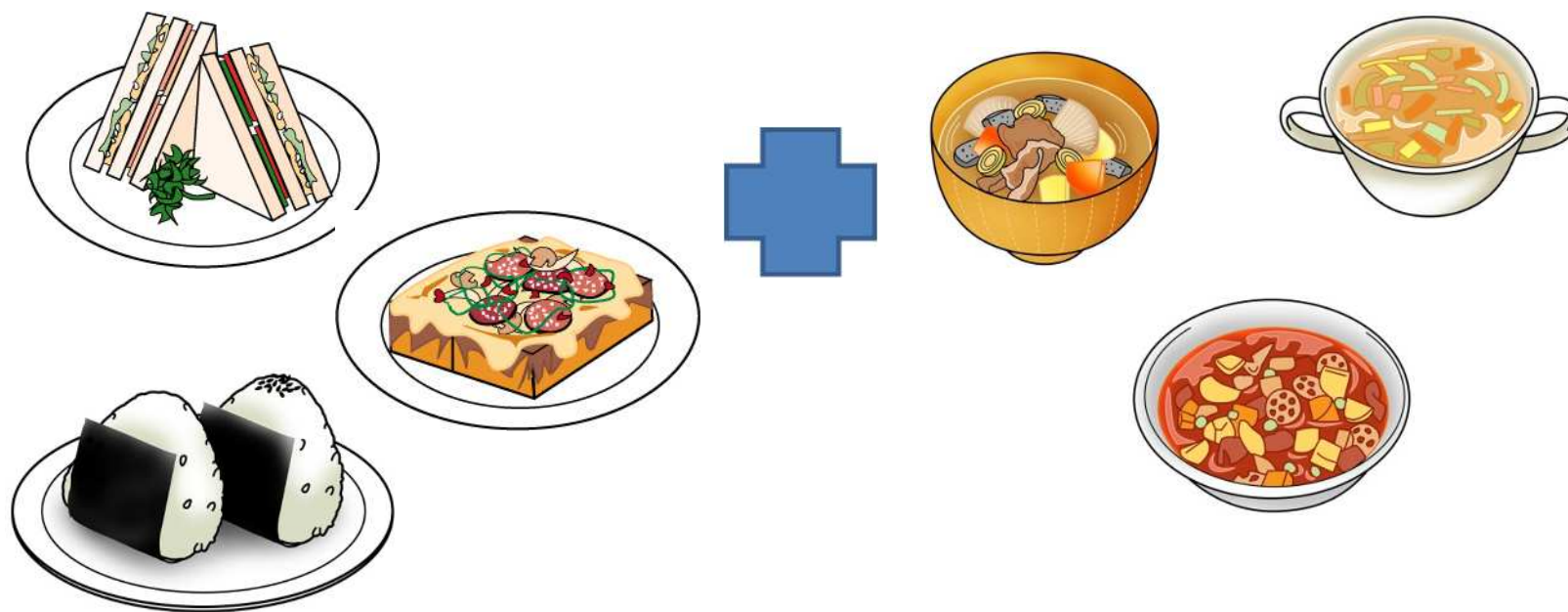
おにぎり1つで栄養バランスがよりよくなるよう、いくつかの具をご飯に混ぜて握ります。

- ・しらす、塩昆布(きざみ昆布)、(すり)ごま、大葉(しそ) など



プラス汁物でバランスよく

パンやおにぎりに、
ミネストローネや野菜たっぷりのスープ、豚汁をつけると、
栄養バランスがよくなります。



まとめ

子どもは、親をお手本に、自身の生活習慣を作っていきます。家族全員で朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう

- ・ 1日の始まりは、家族そろって朝ごはんを食べましょう。
- ・ 主食・副菜・主菜をそろえた栄養バランスのよい朝ごはんがおすすめです。
- ・ 食べる習慣のない人は、簡単なメニューからはじめてみましょう。

みんな一緒に！簡単朝食メニュー

簡単メニューで忙しい朝にもピッタリ♪

子供の成長には栄養満点な朝食が欠かせません！

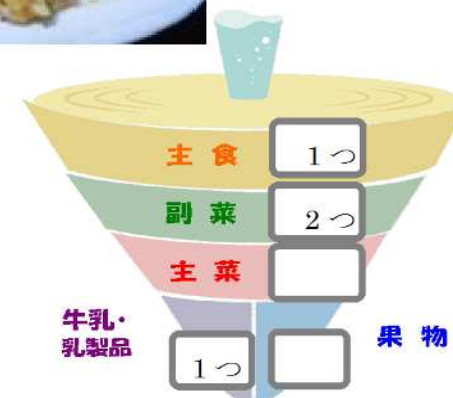
みんなで食べるとおいしさアップ☆



トマトときのこのチーズリゾット[主食1つ、副菜2つ、牛乳・乳製品1つの献立]

材料(1人分)

冷ご飯	茶碗大盛り1杯	水	1/2カップ
トマト	1/2個	こしょう	少々
しめじ	1/3パック	粉チーズ	小さじ4杯
マッシュルーム	1個	パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ1杯		
コンソメ	1/2個		



【作り方】

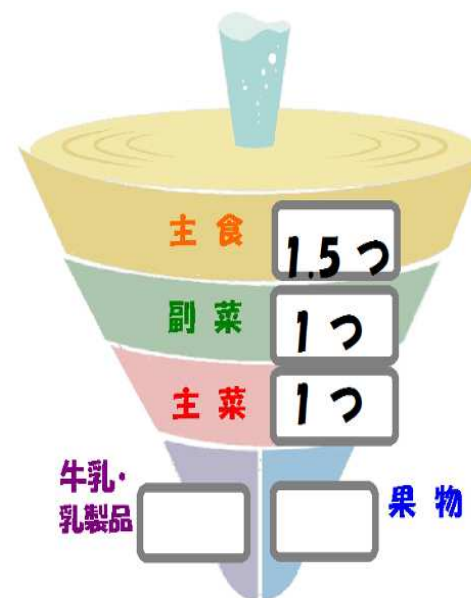
- ①トマト、しめじを一口大に切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を軽く炒める。
- ③一旦火を止め、フライパンにご飯と水とコンソメを入れる。
- ④再び火をつけ、弱火にしてコンソメを溶きながら加熱する。
- ⑤塩こしょうで味を調整する。
- ⑥お皿に盛り、粉チーズ、パセリを好みの量でふりかける。

エネルギー	434キロカロリー	たんぱく質	9.4グラム
脂質	15.4グラム	炭水化物	63.7グラム
食塩相当量	1.6グラム	カルシウム	118ミリグラム

サラダ丼【主食1.5つ、副菜1つ、主菜1つ分の献立】

材料（1人分）

ごはん	茶碗1杯
ベーコン	1/2枚
卵	1個
レタス	1枚
きゅうり	1/8本
しょうゆ	大さじ1/2杯
ミニトマト	2個



エネルギー	369 キロカロリー	たんぱく質	12.2 グラム
脂質	9.5 グラム	炭水化物	55.5 グラム
食塩相当量	1.7 グラム		

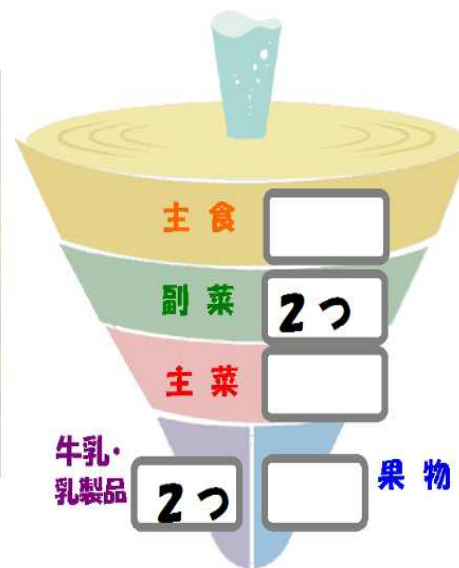
〈作り方〉

- ① ベーコンは5mm幅に切り、熱したフライパンでカリカリに焼く。
- ② ベーコンを一度別の皿に移し、同じフライパンで卵を半熟の目玉焼きにする。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは小口切りにする。
- ④ 器にごはんを盛り、②③をのせて①を散らす。しょうゆをかけ、ミニトマトをそえる。

ポテトツナグラタン [副菜2つ、牛乳・乳製品2つ分の献立]

材料 (4人分)

じゃがいも	2個
牛乳	1カップ
生クリーム	1カップ
ツナ缶	1缶
冷凍ミックスベジタブル	200グラム
塩	小さじ1/2杯弱
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80グラム



エネルギー 440 キロカロリー たんぱく質 15.5 グラム
脂 質 31.4 グラム 炭水化物 23.6 グラム
食塩相当量 1.8 グラム

〈作り方〉

- ① ジャガイモの皮をむき、2～3mmの薄切りにする。
- ② フライパンに牛乳と生クリーム、①をいれてふつふつというまで温める。
- ③ ②に冷凍ミックスベジタブルを入れ、缶汁を切ったツナ、塩こしょうを混ぜてひと煮立ちさせる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで約5分焼く。