

# なりたい自分になるために



～ 早寝・早起き・朝ごはん ～



夢や希望をかなえるためには、“健康”で“元気”であることがたいせつです。まずは「朝ごはん」を毎日食べて元気な1日をスタートさせましょう!



# ☀️ 朝ごはんを食べよう!! 🍚

## 元気のもととは朝ごはんから

### すっきりお目覚め

エネルギー補給により脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が高まります。

### 勉強も運動も効率アップ

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

### 排便習慣で腸もすっきり

胃腸が刺激を受けて、動きやすくなり、排便のリズムが整います。

### 太りにくいからだに

朝ごはん習慣を身につけることで生活リズムが整い、肥満予防につながります。

## バランスのよい食事を目指そう!

朝ごはんはもちろん、バランスのよい食事の基本は主食、主菜、副菜をそろえることからです。さらに1日の中で牛乳・乳製品や果物を取り入れましょう。

### < バランスのよい食事例 >

からだをつくる

主菜



副菜



からだの調子をととのえる

主食



汁物



くだもの・牛乳

+

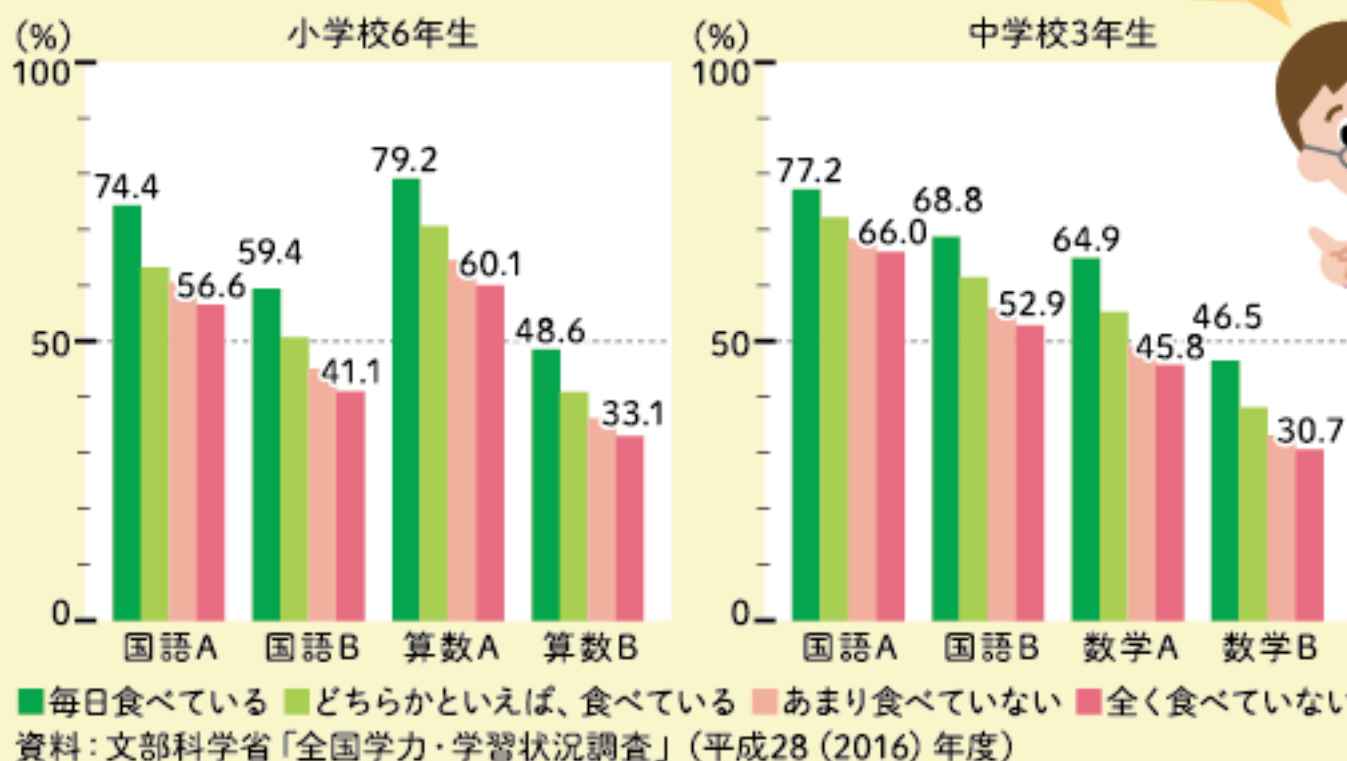


エネルギーのもとになる

## 朝食の摂取と学力との関係

朝食を毎日食べている児童、生徒の方が、平均正答率が高い!

【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



## 生活リズムが大切





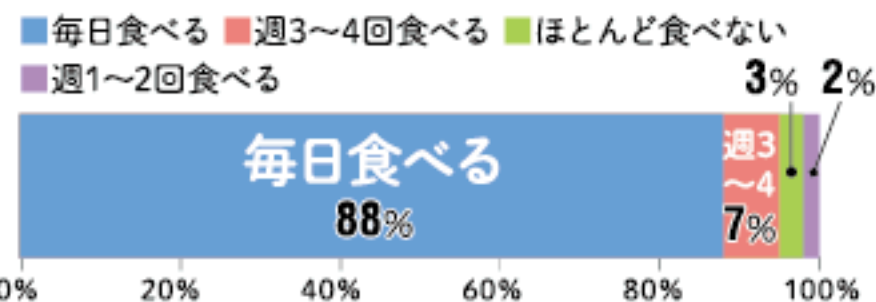
どんな  
朝食を  
食べてる？

都筑区の

# 中学生に聞きました！

※都筑区内全公立中学校 集計:5706人(平成29年度調査)

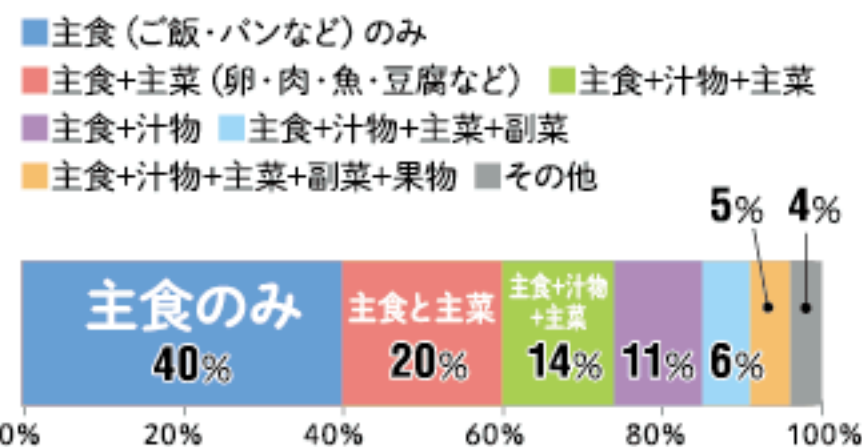
## Q 平日、朝食は毎日食べますか？



朝食を毎日食べている生徒は88%です。残りの12%の生徒が「時間がない」「食欲がない」などの理由で毎日は食べていない状況でした。生活リズムも朝食の欠食に大きく関わっているようです。



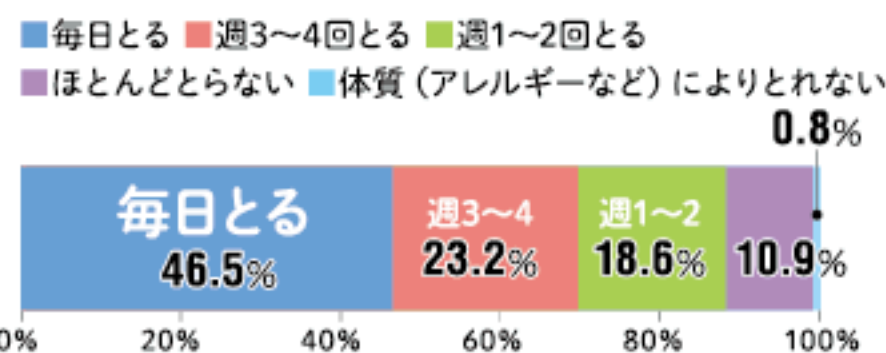
## Q 平日の朝食で食べているもので、最も近いものを1つ選んでください。



朝食の大切さを認識しているものの、実際の朝食の内容を聞くと「主食のみ」が40%でした。栄養バランスを整えるためにはまずは、今の朝食「プラス1(ワン)」を目指すことが大切です。



## Q 平日、牛乳や乳製品をとる頻度はどれくらいですか？



小学校では給食で飲んでた牛乳を中学生になると、毎日飲む生徒が減っています。将来に向けて、カルシウムをしっかりとって、骨貯金をふやしてほしいです。



# 横濱元町 霧笛楼総料理長 今平茂シェフからのメッセージ



## 食育は、毎日の積み重ね

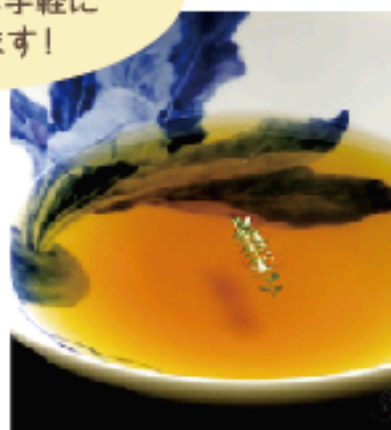
私は自身の経験からも“続けること”がとても大切なことだと考えています。子どもたちにも簡単に諦めない心をもってほしい、達成したときの喜びを感じてほしいと思っています。今すぐには変えられないことも、毎日少しずつ意識することでよい食習慣が身につきます。できることからがんばって取り組んでいきましょう！

休日に作って冷凍すれば、忙しい朝でも手軽に活用できます！

### 家庭でも作れるフレンチの味 「鶏肉のやさしいコンソメスープ」

#### 【材料】

鶏もも肉	300g	にんにく	1/2片
たまねぎ	150g	ローリエ	小1枚
にんじん	50g	岩塩、黒こしょう	適量
セロリ	50g	水(浄水)	2L
トマト	50g		



#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉の皮、脂、血管を取り除き、薄く(1時間で仕上げるため)小間切れにします。たまねぎ、にんじん、セロリはそれぞれ皮をむき、できる限り薄くスライスします。
- ② 鍋に水を入れ、①とともに火にかけます。始めは強火にかけて沸騰したら弱火にし、アクを取ります。
- ③ 粗くカットしたトマト、塩、こしょう、ローリエ、にんにくを加えて1時間ほどフツフツと優しく煮ます。
- ④ 1時間ほど置き(浸透圧で味をまとめるため)、クッキングペーパーで静かにこします。(仕上がりは約800mlで冷凍保存可能です。)

### コンソメスープをこした後に残った野菜や肉が変身！ 「横濱元町 霧笛楼 特製まかない飯」

#### 【材料(2人分)】

残った野菜と鶏肉	200g	醤油	10ml
鶏肉のコンソメスープ	20ml	砂糖	5g
ごはん	2人分	卵	2個
一番だし	100ml		

#### 【作り方】

残った野菜と鶏肉に一番だしと鶏肉のコンソメスープ、醤油、砂糖を加え卵でとじ、ごはんの上にのせます。



横浜市のクックパッドでも  
シェフのレシピを紹介しています！

横浜市の公式キッチン「さつま芋のガレット見立て」  
いろいろな野菜を入れて、ぜひ挑戦してみてください。





STEP UP!

# 朝ごはんレシピ

みなさんはどのような朝ごはんを食べていますか?



**STEP 1** **とりあえず朝ごはん**  
主食(ご飯・パン・麺類)や飲み物(牛乳・ジュース)または果物のみ



**STEP 2** **なんとか朝ごはん**  
主食・主菜がそろった食事



**STEP 3** **かなりの朝ごはん**  
主食・主菜・副菜がそろった食事



**STEP 4** **ばっちり朝ごはん**  
主食・主菜・副菜・具だくさんの汁物がそろった食事

簡単にSTEP UP!



前日からの味噌汁準備! お茶のポットで出汁作り!

ポットに出汁パックを入れて、一晩冷蔵庫で寝かす。  
おいしい出汁の出来上がり!

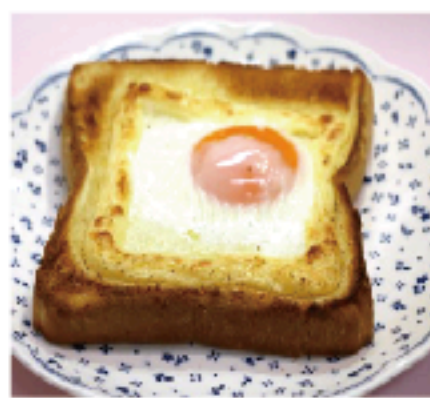
目指そう! ばっちり朝ごはん!

## アレンジたくさんキャベツサラダ

STEP 2 にプラスして STEP 3 に!

### 1品加えてステップアップ! 目玉トースト

STEP 2 レシピ



調理時間..... 6分  
エネルギー..... 379kcal  
食塩相当量..... 1.5g

#### 【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)..... 1枚  
卵..... 1個  
マヨネーズ..... 適量

とろけるチーズやコーン、野菜を加えてさらにステップアップ!

#### 【作り方】

- ①食パンの耳の内側に沿ってマヨネーズをぐるっと1周しぼります。
- ②①で作ったマヨネーズの枠の内側に卵を割り入れ、トースターでお好みの焼き加減に焼いて出来上がり!

※ベーコンやチーズも一緒に乗せて焼いたり、大人はマスタードを塗っても。マヨネーズのおかげで卵がパンからはみ出しません。



調理時間..... 5分  
(1人当たり)  
エネルギー..... 11kcal  
食塩相当量..... 0.4g

#### 【材料(4人分)】

キャベツ..... 1/4個  
酢..... 大さじ2杯  
砂糖..... 小さじ1杯  
塩..... ひとつまみ  
黒こしょう..... 少々

にんじんやコーン、小松菜などを使って彩りピクルスに変身! 市販の甘酢を使うと更に時短になります

#### 【作り方】

- ①キャベツを洗い、千切りにします。
- ②キャベツをかためにゆで、冷まします。
- ③キャベツに塩を振り、水気をしぼります。
- ④分量の酢と砂糖、塩で甘酢を作り、よく冷やします。
- ⑤キャベツに甘酢を加え調味し、最後にこしょうを入れ、あえます。

### スチームケースで簡単! オムレツ

STEP UP!

STEP 1 (主食) にプラスして STEP 3 に!



#### 【材料(1人分)】

卵..... 1個  
塩・こしょう..... 適量  
バター..... 適量  
冷凍ほうれん草やトマト..... 適量

#### 【作り方】

- ①ケースに卵を割り入れ溶きほぐし、バター・塩・こしょうを入れます。
- ②お好みの冷凍野菜やトマトを入れ、蓋をしてレンジで1分~1分半加熱します。

プラス



朝食に限らず、乳製品や果物は、1日に1回はとりましょう。





## 都筑区食育のテーマ

# 「20年後に、都筑区の子どもたちが健全な食生活(食と生活)を送れることを目指す」

(区制20周年を記念し平成26年度に決定)

## 食育情報交換会とは?

区内の食育に携わる職員(保育施設、幼稚園、公立小学校、公立中学校、福祉保健センター)が連携し、「**つながりのある食育**」を目指して**情報交換や各種取組を行っています**。子どもだけでなく**家族みんなが元気に過ごすことができるよう、生涯にわたる健康づくり**を目指しています。



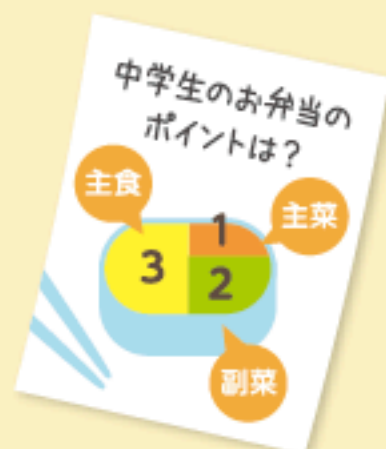
食育情報交換会中心メンバー

## 例えば、こんな取組をしています!

### ■おたよりづくり

中学校からはお弁当について、小学校からは給食についての内容、等々。

中学校の先生からは小学校6年生へ、小学校の先生からは年長さんの保護者へおたよりを作りました。



### ■健康講座開催

子どもたちの健康づくりは家族みんなの健康づくり。保育施設、幼稚園、小学校、中学校の先生が連携して、保護者向けの健康講座を開催しました。