

早寝早起き朝ごはん

令和7年7月18日
菊西学舎養護教諭部会

菊西学舎では、令和2年度から、児童生徒が将来にわたって健康的な生活を送ることができるように、発達段階に応じ、小中継続した指導をおこなってきました。

昨年度は、「早寝早起き朝ごはん」の中の「早寝」と「朝ごはん」に焦点を当て、学校保健委員会や保健指導など菊西学舎で共通した取組を行いました。今年度も、「朝ごはん」と「睡眠」の両輪へアプローチした菊西学舎共通の取組をしたいと考えています。

今年1月に菊西学舎全体で実施した生活リズムカード(朝食アンケート)の結果をお知らせします。

裏面には、菊川学校給食センターの栄養教諭が作成した「朝ごはんを毎日食べよう」を掲載しました。朝ごはんを食べるとよいことがあります。また、朝の時間に余裕がある時は、ステップアップした朝ごはんにしてみてもいいでしょうか？



☆朝食を食べたか(菊西学舎全体)

	R3.1月	R4.1月	R5.1月	R6.1月	R7.1月
食べた	98.5%	98.6%	99.1%	98.5%	97.8%
食べない	1.5%	1.4%	0.9%	1.5%	2.2%

【考察(5年間を比較して)】

- ・「朝食を食べた」と回答した割合は、97～99%の高い割合で推移している。
- ・「朝食の栄養成分」は、「黄のみ」が15%から8%に減少し、「赤黄緑」が46%から53%に増加した。5年間で子どもと家庭の意識が向上し、よりバランスを考えた朝食習慣が定着したのではないかと考える。

☆朝食の栄養成分(菊西学舎全体)

	R3.1月	R4.1月	R5.1月	R6.1月	R7.1月
赤黄緑	46%	50%	56%	57%	53%
赤黄	27%	27%	22%	20%	26%
赤緑	1%	1%	3%	2%	2%
黄緑	6%	5%	6%	7%	6%
赤のみ	2%	4%	2%	2%	2%
黄のみ	15%	11%	9%	8%	8%
緑のみ	1%	1%	1%	1%	1%
なし	2%	1%	1%	2%	2%



赤:たんぱく質(肉、魚、卵)

黄:炭水化物(ご飯、パン、めん)

緑:ビタミン(野菜、果物)

☆朝食を食べたか(内田小学校)

	R3.1月	R4.1月	R5.1月	R6.1月	R7.1月
食べた	99.8%	99.6%	100%	99.6%	98.4%
食べない	0.2%	0.4%	0%	0.4%	1.6%

「たんぱく質」は頭の働きに関係していますが、前の日の栄養パワーをとっておくことができません。だから、その日の午前中の栄養は朝ごはんをとるということが大切なのです。エネルギーなしでは、頭の細胞だってちゃんと働いてくれませんよ。(スゴい! 朝ごはんの力より抜粋)



☆朝食の栄養成分(内田小学校)

	R3.1月	R4.1月	R5.1月	R6.1月	R7.1月
赤黄緑	51.3%	63.1%	55.3%	60.5%	49.6%
赤黄	21.6%	20.6%	27.4%	20%	24.4%
赤緑	1.5%	0%	2.3%	1.9%	3.0%
黄緑	6.3%	5.5%	2.5%	5.5%	7.9%
赤のみ	1.3%	0.4%	0.6%	1.9%	3.7%
黄のみ	17.2%	9.8%	10.8%	7.4%	8.8%
緑のみ	0.5%	0.3%	1.1%	2.5%	0.9%
なし	0.2%	0.4%	0%	0.4%	1.6%

朝ごはんを毎日食べよう

朝食を毎日食べることは、さまざまな効果があり、学力や体力と関係しているという研究結果もあります。より良い朝食について考えてみましょう。

朝ごはんを食べると…

① エネルギー補給

眠っている間も生命維持のためにエネルギーを消費します。午前中の活動に使うエネルギーを朝食で補給しましょう。

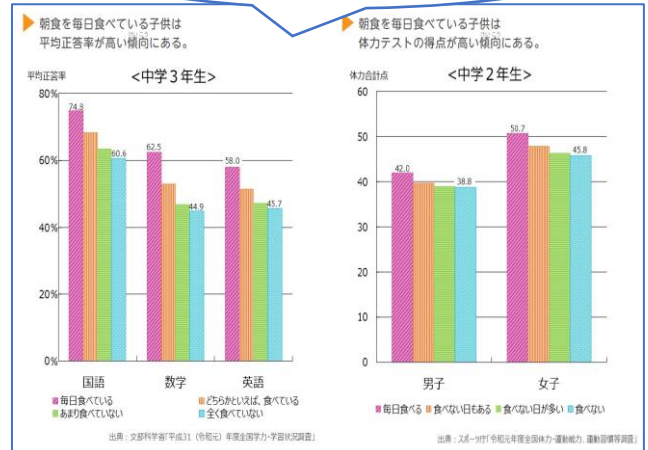
② 体温上昇

睡眠時は体温が低く保たれています。朝食を食べることで消化器官が動き始め、体温が上がり、脳や体が活動する準備ができます。

③ 集中力アップ

朝から脳がしっかりと働くため、集中力が持続します。

朝食を毎日食べる子供は学力・体力が高いことが分かります



朝ごはんをステップアップさせよう

10月3日(金)の学校保健委員会で、このことを学ぶ予定です！

いつもの朝食を振り返って、自分に合ったステップからスタートしてみましょう！

ステップ1

何も食べていない人は…

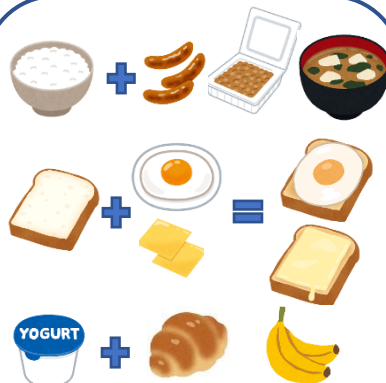


まずは炭水化物を多く含むごはん（おにぎり）やパンを食べましょう。シリアルや乳製品、果物など食べやすいものからスタート！

まずは食べることから

ステップ2

1品だけ食べている人は…



主食だけの人は肉や魚、卵、豆腐などの主菜や具だくさんのみそ汁を1品、果物や乳製品だけの人はごはんやパンなどの主食をプラスしましょう。

食べる習慣がついてきたら

ステップ3

主食ともう1品を食べている人は…



主食+主菜+副菜をそろえると、黄・赤・緑の食品がそろいます。果物と乳製品を足すとさらに栄養バランスがよくなります。

栄養バランスを考えよう