

# まきお食育ニュース

令和6年11月号



11月になり、秋も深まってきました。少し前のこととなりますが、夏休み明けの1週間「生活習慣チェックシート」が実施されました。その中の「朝ごはん」の項目に注目してみました。

## どんな朝ごはんを食べている？

飲み物

昨年 71.9 → 今年 59.2%

主食

昨年 88.1 →  
今年 78.1%

おかず

昨年 42.4 →  
今年 37.7%

また、今年のように暑い日が続くと、朝ごはんの飲み物で水分補給をすることが大切です。

そして、朝ごはんにおかずを食べていない人が、半数以上いることが気になります。これは、今年だけでなく、例年少ない傾向にあります。中学生が1日に必要なおよそのエネルギー量は女子 2300kcal、男子 2650kcal です。主食だけの朝ごはんは、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足するだけでなく、1日に必要なエネルギーをまかなうことができません。

では、どんなおかずを朝ごはんを食べるといいのでしょうか。

昨年と比べ、主食（ごはん、パンなど）、おかず、飲み物のすべてで食べている人の割合が減っていることが、とても残念です。

主食はエネルギーのもとになります。朝、どんなにあわただしくても主食を食べましょう。

朝ごはんを食べると



## 朝ごはん、ちょい足しおかず

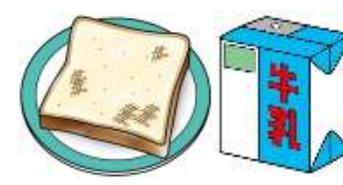
忙しい朝でも、気軽に食べられる朝ごはんのおかずを紹介します。冷蔵庫にあるものをちょっと追加“ちょい足し”するだけで、栄養バランスのよい朝ごはんになります。

パンだけだと（給食のパンの栄養価）



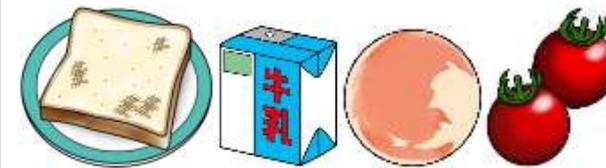
エネルギー: 342kcal  
たんぱく質: 11.2g  
ビタミンC: 0mg

牛乳を足して



エネルギー: 468kcal  
たんぱく質: 18.0g  
ビタミンC: 2mg

そこにハムとミニトマトを足してみる



エネルギー: 525kcal  
たんぱく質: 22.3g  
ビタミンC: 23mg



冷蔵庫に常備しておくといいね!

ごはんだけだと（給食のごはんの量）



エネルギー: 376kcal  
たんぱく質: 6.7g  
ビタミンC: 0mg

卵かけごはんにと...



エネルギー: 438kcal  
たんぱく質: 12.0g  
ビタミンC: 0mg

豆乳とみかんを足してみる



エネルギー: 565kcal  
たんぱく質: 19.8g  
ビタミンC: 26mg



卵を納豆、豆乳をヨーグルトに変えても!

ほかにも、トーストを焼くときチーズをのせる、ヨーグルトにシリアルとバナナをかける、昨夜の残りのおかずをおにぎりの具にするなどいいですね。朝に野菜を食べにくい人は、春先ならいちご、これからの季節ならみかんなど簡単に食べやすい果物を取り入れるのもおすすめです。