

「生きる力と朝食」

鈴峯女子短期大学
山内 有信

学習指導要領が変更され、平成 21 年 4 月より、幼稚園、小学校、中学校における新しい教育内容がスタートし、テーマとして、「生きる力」が掲げられています。

「生きる力」とは、知・徳・体のバランスのとれた力であり、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることが大切であり、新しい時代に対応した教育を充実するための内容として、食育において、望ましい食習慣の形成が明記されており、そして、この学習指導要領の変更を紹介する文部科学省による小冊子の裏面に掲載されているチェック項目には、「子どもは毎日朝食を食べている」ということが記載されています。このように、生きる力を培うための正しい食習慣の形成でも、とくに朝食摂取の重要性が唱えられています。

これに関連して、農林水産省「にっぽん食育推進事業」として、食育啓発協議会が発行している「今日もおいしく元気にいってみよう！ めざせ！食事バランスマスター」という小冊子について、とくに朝食摂取に関連した部分についてご紹介します。

1. 朝ごはんのパワー

小学生における朝食摂取の状況調査によると、多くの子どもたちが朝食を摂取していますが、年々欠食する児童が増加してきていることが指摘されています。そこで、「朝ごはんパワー」として、図 1 のように 4 つの効果が紹介されています。



図1. これが朝ごはんパワーだ！

2. 朝ごはんの摂取を習慣化するステップ

ステップ1

今、朝ごはんを食べていない、食べないことがあるという人に対して、朝起きたら、まず何かを食べる習慣（毎日少しずつでも朝ごはんを食べるように）を身につけるようにしていく必要があります。

そのためには、難しく考えないで、冷蔵庫にあるものをチェックし、1杯の牛乳や、果物を食べるだけでもいいので、ちょっとした工夫で習慣化しましょう。



図2. 朝食摂取を習慣化するために簡単なものからはじめよう

ステップ2

朝食摂取として、とくにお米は和食や洋食などどんなおかずにもマッチし、また、主菜や副菜を取り揃えやすいといった利点のほか、ゆっくりと血糖値をあげることで、脳へのエネルギー供給に無駄も少なくなるといった利点もあります。そのためには、お米を食べる事が薦められます。のせるだけ、まぜるだけ、そえるだけのシンプルおかずでも結構ですので、牛乳1杯だけや果物だけの単品からステップアップしていきましょう。



図3. おかずをつけた食事へのステップアップにはお米が一番

ステップ3

食事バランスガイドの組合せは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物です。お米を中心とした日本型食事は、バランスに優れています。そのような食事バランスに優れた朝ごはんの献立を、週末には親子で楽しく作ってみませんか？一緒にご飯をすることで、子どもたちの食への関心も高まり、家庭での食育推進となります。

トータル調理時間 20分

ブロッコリーとミニトマトのボン酢あえ

調理時間 12分

ブロッコリー40gを小ぶさにわけ、洗ってラップでつつむ。電子レンジで約1分加熱してボウルに出し、ミニトマト2個を半分に切って加え、ボン酢しょうゆ小さじ1、かつおぶし少々とあえる。

あえるとは、余体をまんべんなく混ぜあわせること。



プリの照り焼き風

調理時間 20分

小さめのフライパンにしょうゆ小さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、水小さじ2を入れ、プリの切り身(100g)を入れて火にかける(中火より弱い火)。とちゅうでつり返し、汁がなくなるまでからめながら煮る。

フライパンをゆらすようにして、こげないように煮る。





ヨーグルト 1パック

調理時間 12分

みかん 1個

調理時間 12分

ごはん 200g

調理時間 20分

ほうれん草とえのきだけのみそ汁

調理時間 12分

なべにだし汁 180mlを火にかけ、ほうれん草40gと根元を切り落とすえのきだけ40gを5cmに切って加え、ひと煮立ちしたらみそ小さじ2をときながら入れる。

鍋をつかうとき、野菜をおさえる手はネコの手に、鍋を揺らないように気をつける。



この献立で!



図4. 食事バランス大研究

この資料「めざせ食事バランスマスター」は、小学校でも配布された資料であり、下記のURLからPDFファイルとしてダウンロードできます。

<http://www.kudamono200.or.jp/undou/shizai/shizai-index.html>