

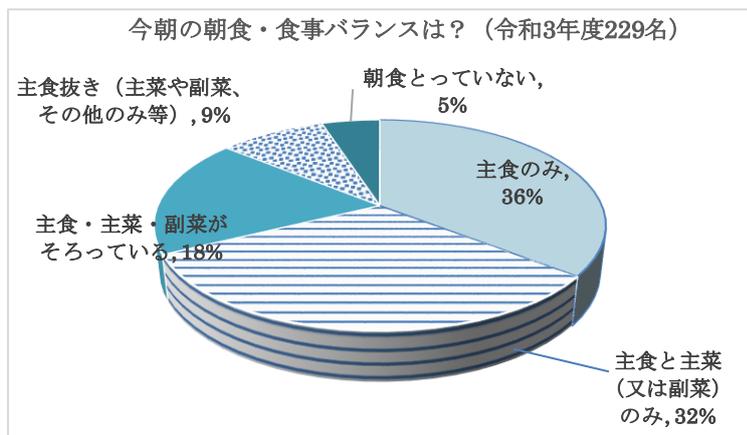
# 食育通信

健康づくり課管理栄養士

伊勢原市健康づくり課では、伊勢原高校の生徒向けに「骨量測定」や「食育授業」を実施しています。生徒向けに行ったアンケート結果等について、お知らせします。

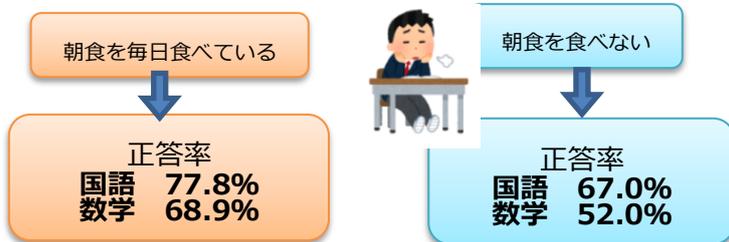
## 「朝食調査」の結果を報告します

伊勢原高等学校生徒の結果をグラフにしてみました。全体の14%が朝食をとっていない又は主食をとっていないことがわかりました。また、バランスの良い朝食をとっている生徒は18%でした。



朝食をとらないことで、エネルギー不足となり、特に午前中に体のだるさや集中力の低下が起こりやすくなります。

また、腸の働きがにぶり、便秘になりやすくなります。



朝食をとっているかどうかで、学力にも影響が出ることがわかります。

ぜひ、毎日朝食をとる習慣を身につけて、勉強やスポーツでベストパフォーマンスを！

平成30年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/中学校】

## 忙しい朝でもスピード朝ごはんレシピ

慌ただしい朝や子どもだけでも簡単に準備できる、簡単朝ごはんレシピをご紹介します。

食パンの上にスライスチーズと具材をのせてトーストするだけの「のっけパン」で、たんぱく質や野菜をプラス！



牛乳や野菜ジュースを添えると、さらにバランスアップ！

### 「のっけパン」の例

冷凍枝豆で簡単！



しらすと枝豆のトースト(ミニトマトもってるよ！)

市販のきんぴらでOK♪



ツナマヨときんぴらごぼうのトースト(ピーマンのせ)

## 毎日のお弁当、お悩みありませんか？

成長期のお子さんに「栄養バランスよくお弁当を作りたい！」と思いながら、「ご飯少ないかな？」「野菜はどれくらい入れようかな？」など悩むことはありませんか？

短時間で作れない

同じおかずが続いてしまう

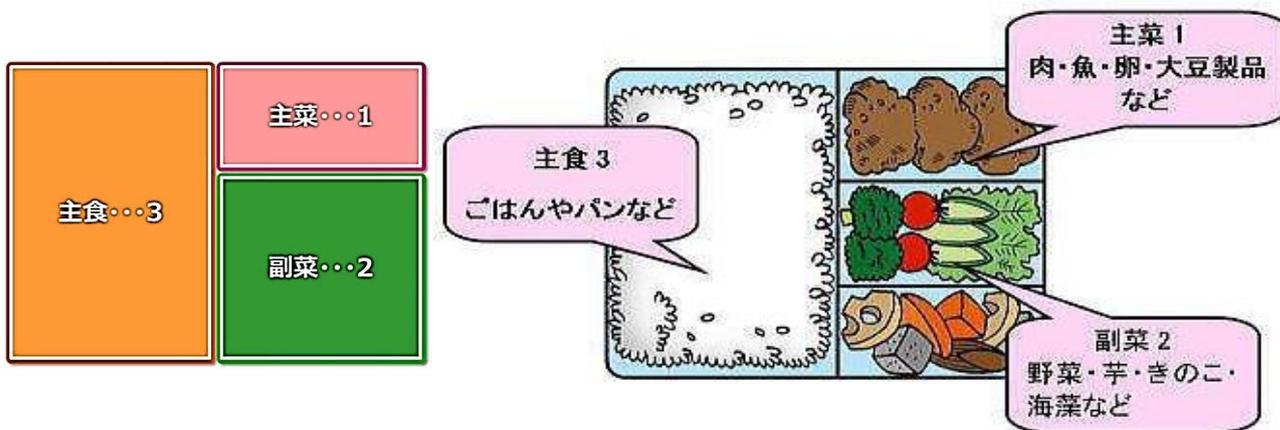
栄養バランスがとれない

手作りができない



◆「栄養バランスが良くなるお弁当の詰め方は、**主食:主菜:副菜 3:1:2**」

バランスのよいお弁当を作るには、「主食3：主菜1：副菜2」を目安にするのがお勧めです。



※お弁当箱の大きさは、1食に必要なエネルギー量（カロリー）と同じ位の容量が目安です。普段使っているお弁当箱の容量をチェックしてみよう。

【高校生のエネルギー量などの目安（運動量等によって、前後します）】

- ・男子950kcal位 = 950ml位 ※ご飯は250～300g位
- ・女子750kcal位 = 750ml位 ※ご飯は200～250g位



## コンビニで、主食、主菜、副菜 をそろえるには！？

コンビニなどで出来合いの食事を買う時は、主食（ごはんや麺類など）や主菜（肉や魚、卵などのおかず）だけに偏らないよう、副菜（野菜のおかず）も選びましょう。

さらに乳製品や果物をプラスすると、成長に必要なミネラルやビタミンが補えます。

・コンビニの副菜：サラダ・スティック  
野菜・きんぴら・お浸し・もずくなど

・常備野菜：レトルトの野菜スープ、野菜ジュース  
冷凍野菜など



・乳製品



・果物