

見直そう！子どもの朝食

「食育に関するアンケート」の結果から

全国的には、子どもが食事を食べない「欠食」、食事を一人で食べる「孤食」が広がり、健全な食生活が失われつつあります。そこで、町の現状を知るため、町内の保育所に通う園児の保護者を対象に、園児の生活についてのアンケートを平成19年6月に行いました（回収率 82・1％）。その結果から、子どもの朝食や食事の内容について考えてみましょう。

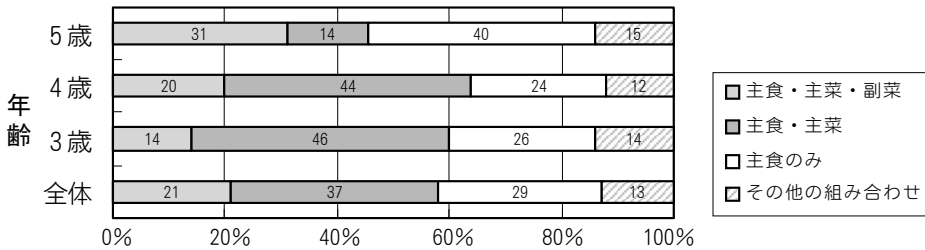
★朝食と食事内容★

毎日朝食を食べている子の割合は94％で、朝食を食べていない子の割合（欠食率）は6％でした。（平成16年度国民健康栄養調査で1歳～6歳は5・4％）

朝食の献立をみると、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている子は約20％で、主食・主菜のみの子が約40％でした（下のグラフ参照）。

また、朝食以外の食事内容は、主菜である肉・魚・大豆製品などのたんぱく質は、ほぼ適正量をとれています。野菜の摂取については、淡色野菜を毎日食べている子は40％、緑黄色野菜を毎日食べている子が24％と少ないという結果でした。

朝食の組み合わせ



朝食を食べると、こんないいこと！

- ★ イライラせず、集中できる
- ★ 身体が温くなる
- ★ 便通がよくなる
- ★ 元気がでる



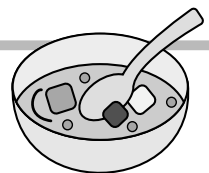
★ひと工夫で食事が豊かになります★

朝食は、脳や身体を目覚めさせ、これから始まる一日の活動に欠かせない大事な食事です。時間の余裕を持って子どもを起こし、家族一緒に朝食を食べられるように工夫を

きるといいですね。

子どもはもちろん、大人も理想的な食事は、バランスよく食べることです。主食（ごはん・パン・めん類などエネルギーになるもの）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜として野菜料理の二品が必要だと言われています。

野菜は食物繊維やビタミン類が多く、身体の調子を整え、風邪などをひかない丈夫な身体をつくるので、意識して毎食、食べるようにしましょう。朝食にもう一品、野菜を入れた汁物を添えていただくバランスのよい食事の組み合わせになります。汁物は手軽に作れて食べやすく、好きな子どもも多いので、ぜひ具だくさんの味噌汁やスープを添えてあげてください。



野菜いっぱいミネストローネ

作り方

- ① トマトはへたを除き1/4に切る。
- ② 他の野菜は1cm角に切る。
- ③ なべに油を熱し、②の野菜を炒める。
- ④ ③に④を加えてジャガイモがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ トマトを加え⑤で味付けをする。

朝食に温かいスープはいかがですか？

材料(4人分)

玉ねぎ1/4個、マッシュルーム（スライス）小1/2缶、キャベツ1枚、じゃがいも1個、ミニトマト4個、油大さじ1、
 ④【固型スープの素1個、水3カップ】
 ⑤【塩・こしょう少量、トマトケチャップ大さじ2】

◆問い合わせ先

保健センター
 ☎ 6574
 有線 7777