

朝は**いっぱい**の みそ汁を飲もう!!

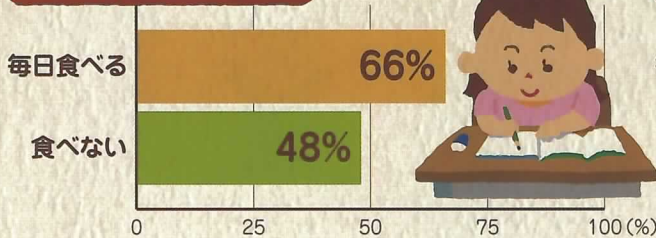


午前中にしっかりと活動するためには、朝食が大切です。朝食は、体や脳のエネルギー源になります。

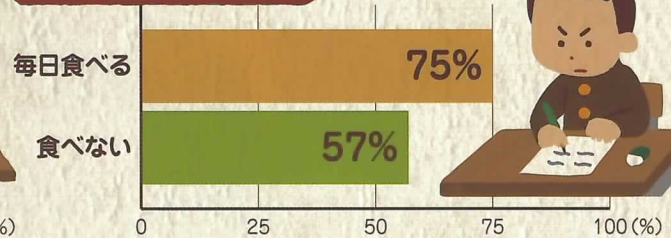
グラフからわかるように毎日朝食を食べる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。



小学校算数A正答率



中学校数学A正答率

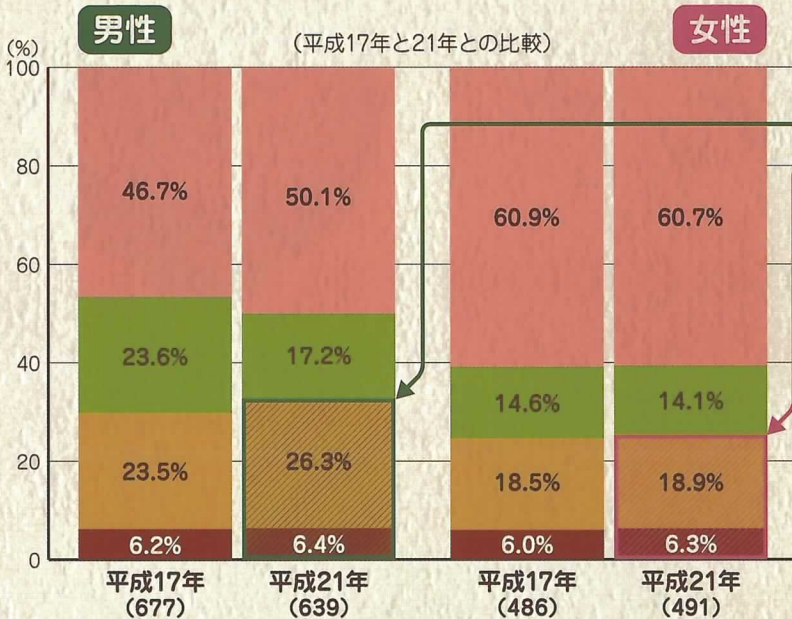


出典：文部科学省 平成24年度「全国学力・学習状況調査」



朝食の欠食は習慣化します

朝食欠食が始まった時期（20歳以上対象）



左図のように、朝食欠食が始まった時期(20歳以上対象)は、「高校生まで」と回答した割合が**男性32.7%、女性25.2%**という結果です。

思春期までに朝食欠食が習慣化してしまうと大人になっても朝食欠食につながる可能性があります。

- 20歳以降
- 高校を卒業した頃から
- 中学、高校生の頃から
- 小学生の頃から

出典：厚生労働省 平成21年「国民健康・栄養調査」



より良い朝食習慣のためには… →

平成26年4月

島根県教育委員会



朝食には **いっぱい** のみそ汁がおすすめです

朝食に食べる具たくさんのみそ汁は、いかに時代が変わろうとも、変わらず伝えていきたい日本の食の宝物です。

例えば、朝忙しくてみそ汁を作る時間がないときは、前の日の夜に多めに作っておいたみそ汁の中に、他の具を入れて温めなおし、ご飯と一緒に食べてみませんか。



目覚めに効果があります

いっぱい のみそ汁を食べると体が温まります。体の代謝を助けてくれるビタミンB群も含まれているので体を目覚めさせてくれます。



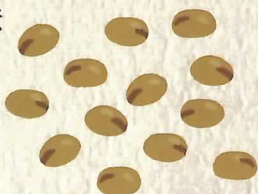
体調を整えます

みそ汁には、さまざまな健康によい成分が含まれており、体にたまった老廃物や毒素を洗い流してくれる働きがあります。



理想的な組み合わせになります

米に含まれるたんぱく質のうち、やや不足しているアミノ酸の「リジン」はみその原料である大豆に多く含まれていますので、ご飯とみそ汁の組み合わせは、栄養学的にも理想的な食事です。



みそ汁とご飯で
体も心も温かくして、
笑顔と元気で一日のスタートを
切りましょう。

簡単に栄養を摂ることができます

野菜や海藻類、卵など具を **いっぱい** 入れれば、ビタミンやカルシウム、たんぱく質な

どをみそ汁1品で効率よく摂ることができます。



学校ではこんな取組をしてみませんか？



朝食改善には、
家庭との連携が
欠かせません。

できることから
取り組んでみましょう。
例えば…

校報や学校だより
による啓発

家庭科の授業で習った
みそ汁づくりを
家庭で実践する取組

PTA研修会や
講演会

高校生の自立に
向けて自分で作る
みそ汁の実践

問い合わせ先

保健体育課健康づくり推進室 TEL.0852-22-5425 FAX.0852-22-6767