



# どんな朝ご飯を食べていますか？

栄養士から  
ちよこっと  
アドバイザー

## ケース 1

### 飲み物だけです

以前は食べたり食べなかつたりしていたのですが、今は全く食べなくなってしまい、飲み物だけです。炭酸飲料やジュース、牛乳などを飲んでます。



堤 大樹さん (桑崎)

### ステップ 1

飲み物は、体を温めてくれるホットミルクか、ミルクたっぷりのカフェオレがお勧め！

さらに、食べられる日はバナナなどの果物も加えてみましょう。



## ケース 2

### ヨーグルトだけ

朝は、前日の夕飯が遅くて胃がもたれていたり、時間がなかつたりして、食べるのは週3~4日くらいです。内容もプレーンヨーグルトに、はちみつを入れるだけです。



小林 紗依さん (富士見台5)

### ステップ 2

1日のスタートに、体を脳を動かすエネルギーとなるパンやご飯、シリアルなどの炭水化物を食べましょう！忙しい朝には、冷凍焼きおにぎりに焼きのりを巻いてみましょう。



## ケース 3

### 食べていますが...

「子どもが食べやすい物を」と思い、パン・加糖ヨーグルト・チーズ・バナナを食べています。

毎朝食べてはいますが、いつも同じ内容になってしまいます。



田所 純子さん・虎汰郎ちゃん [左]・仁汰郎ちゃん (川成島)

### ステップ 3

あとは、野菜、卵や魚などのたんぱく質を追加しましょう。野菜や卵が入った具だくさんの汁物がよいですね。子どもに人気のカレー味にしてはいかがでしょうか？



## 朝ご飯、初めの1歩

市で働く栄養士に、手早くでき、栄養がある物を提案してもらいました。

### 具だくさんみそ汁

今の時期は、前日の夜に煮込んでおけば、朝は温めるだけで楽ですよ。たくさん具材を入れるので栄養もばっちり！具は、最低2種類は入れていますね。温かい汁物は、体も心も温めてくれるので、朝にぴったりです。



市立保育園給食の献立を考えている  
こども保育課  
鈴木 房枝

### チーズはちみつパン

チーズ・ハム・レタスなど、中にはさむものは何でもOK。少し手間になる卵やツナは前日に用意しておけば、朝はさむだけで簡単ですよ。それに、手に持って食べられるから、忙しい朝にぴったり。



学校給食の献立を考えている  
富士中央小学校  
小島 木綿

## ケース4

### 毎朝食べます！

朝ご飯を食べていない友達もいますが、僕は部活動で朝練習をしているので、毎朝食べています。大体、食事内容は、ご飯・卵入り納豆・みそ汁・牛乳です。



富士市立高等学校2年  
深澤 卓さん (中里)

### ステップ4

ここに新鮮な果物が加わると完璧！

果物に含まれるビタミンCは、抵抗力を高め、成長期や運動時に必要な鉄分の吸収をアップしてくれますよ。



### 簡単あったか雑炊

余ったご飯があるときにお勧めです。だし汁や鶏がらスープを煮立て、お好みの具とご飯を入れます。具は、卵・シラス・ワカメ・サケ・焼きのりなどが手軽です。大根・水菜もいいですよ。朝、食欲のない人にもぴったり。



栄養相談など食事のアドバンス健康対策課 塩谷 祐実

### 朝ご飯は生活の基本



保健医療課食育推進室 主査 (管理栄養士) 岩間 美和子

### 早寝・早起き・朝ご飯！

体と心の健康、そして学習・運動能力の維持・向上のために必要なのは、適切な栄養と適度な睡眠・運動。つまり、基本になるのは、規則正しい生活リズムとバランスのよい食生活です。そこで、大切なのは「早寝・早起き・朝ご飯！」です。忙しい毎日だからこそ、意識して取り組みましょう。

### まずは、ごきげんから

朝ご飯は、1日の活動で消費される栄養を摂取する、とても大事な食事です。

### 理想の朝ご飯



す。考えたり、体を動かしたり維持したりするのに必要な**炭水化物・たんぱく質・脂肪**と、それらを体の中で利用するために必要な**ビタミン・ミネラル**を同時に摂取することが理想的です。

そのためには、**主食・主菜・副菜**に加え、**果物・乳製品**をしっかりと取り取りそえて食べましょう。

そうはいつても、仕事や塾などでも夕飯が遅くて朝ご飯が食べられない人や、今まで朝ご飯を食べる習慣がないという人もいます。そのような人も、まずは「朝ご飯は大切なんだ」という意識を持つことから始めてみませんか。そして、徐々に品数をふやしていけたらいいですね。

今、朝ご飯を食べているという人も、朝ご飯の内容を再確認してみてください。明日から早速、健康的な朝ご飯生活を始めてみましょう。

### 問い合わせ

保健医療課食育推進室

TEL (55) 28884 FAX (53) 55586