



令和4年6月1日  
福島市立杉妻小学校

6月20日(月)～6月24日(金)は第1回朝食を見直そう週間運動！  
今年度は第一中学区合同です！！

# みんなで早寝早起き朝ごはん

◇「遅寝」「遅起き」は、どうしてだめ？

<p>理由① ドーパミンが出ることで、高カロリー食品を食べたくなる。</p> 	<p>理由② 夕食の食事誘発性熱産生が低くなる。(エネルギーを消費しにくい。)</p> 
<p>理由③ 睡眠中の脂肪燃焼が弱い。</p>	<p>理由④ インスリンの効きが良くない。</p>

\*早稲田大学先進理工学部 柴田重信教授の研究より



朝食の欠食、福島県の健康課題である肥満につながります！！



\*福島県教育委員会発行ふくしまっ子健康・体力自分手帳より

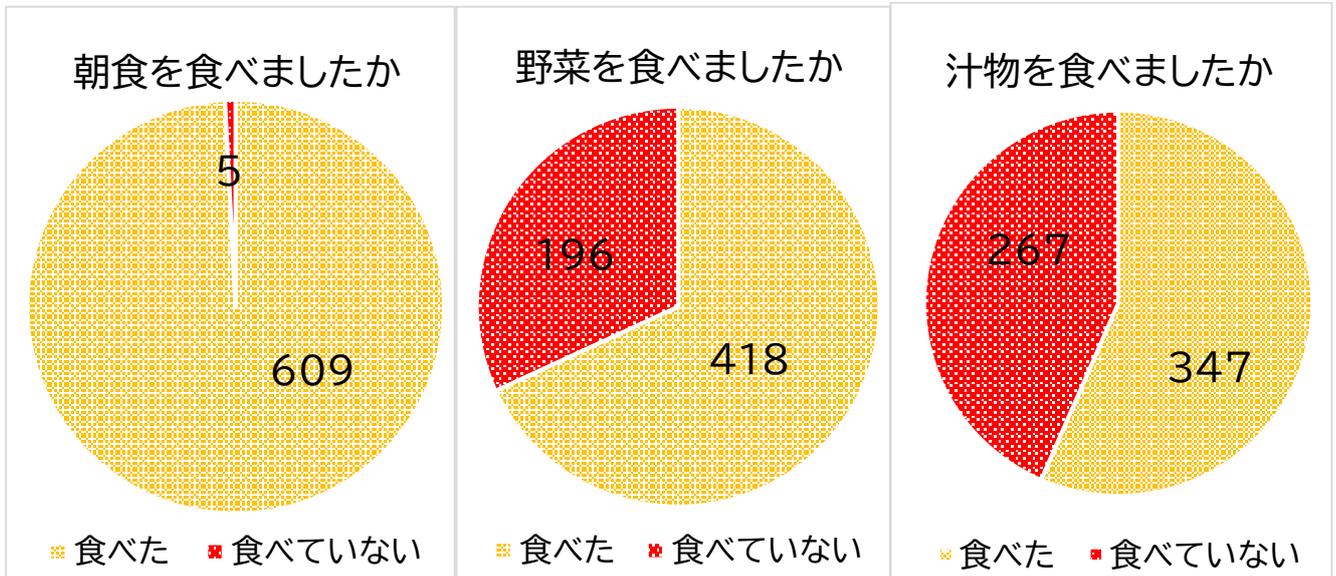
子どもたちが一日を元気に過ごすためには食事、生活、睡眠が輪のようにつながります。子どもたちの元気の輪が回るために、早寝早起き朝ごはんが大切です。

★裏面もご覧ください。

➤ 昨年度第1回目の結果では

朝食摂取率	99.5%(609人)
朝食に野菜を食べた児童の割合	68.1%(418人)
朝食に汁物を食べた児童の割合	56.5%(347人)

\*最終日調査人数614人



朝食を食べていても、朝食に野菜や汁物を食べる児童が少ないことがわかります。そこでおすすめしているのが、「野菜をたっぷり入れた汁物」です。お好みの肉や魚、大豆製品を入れると、これだけで一品料理になりますよ♪



## おすすめ給食レシピ

保護者のリクエストから「からし和え」

材料 (作りやすい分量\*小学校中学年の児童5人分)

- ・お好みの野菜 200g
- ・濃口しょうゆ(下味用)1.5g
- 濃口しょうゆ 7.5g(小さじ1強)
- ねりからし 1.5g(小さじ1/3)
- ごま油 5g(小さじ1強)

作り方

- ① お好みの野菜をゆでる。  
濃口しょうゆ(下味用)をふりかける。
- ② ○の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①の野菜の水けをきる。  
②の調味料をからめてできあがり。

ごま油を少量入れることがポイントです。香りとコクが加わります。朝ごはんの野菜料理にいかがですか♪

