

とうふ
(スプーンを使えば
包丁いらず)

納豆

ちくわ

とろろ
こんが

ゆで野菜

など



朝食にまつわるエトセトラ

スポーツをする人にとっての朝ごはん

スポーツをする人はエネルギーや栄養素の必要量が増えます。さらに成長期は成長する分も必要です。しかし朝ごはんを抜くと、1日のエネルギー摂取量が少なくなるといわれ、また、朝の練習についていけない、集中できないなどの問題が起きやすくなります。練習に集中し、試合で実力を発揮するためにも、朝ごはんはとても重要です。



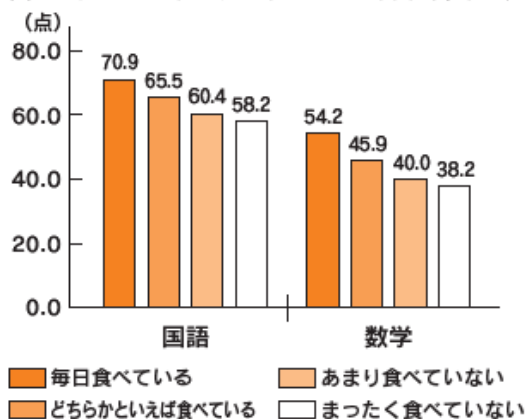
ダイエットのために朝ごはんぬき？

朝ごはんを抜くと1日のエネルギー摂取量は減りますが、やせるところか、反対に太りやすくなるといわれています。朝ごはんを抜くことは、ダイエットのためにはむしろ逆効果なのです。また、成長期は筋肉や骨などの体をつくる時期で、体重が増えていくのは当然のことです。体重が増えたからといって、ダイエットが必要とは限りません。



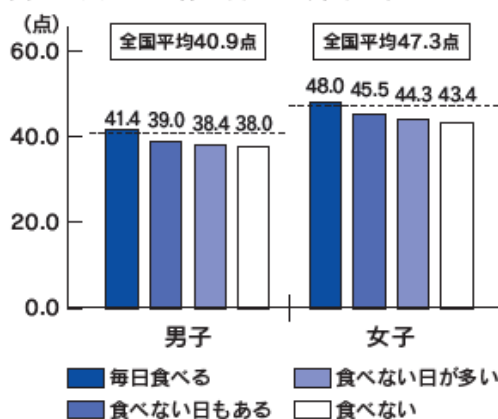
朝ごはんを食べることと学力・体力の関係

図 朝食摂取と学力テストの平均正答率 (中学校)



出典 文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」を加工して作成

図 朝食摂取と体力合計点 (中学校)



出典 スポーツ庁「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」を加工して作成

毎日朝ごはんを食べると答えた子どもは、食べないと答えた子どもにくらべて、学力テストの平均正答率や体力テストの体力合計点が高くなっています。

朝ごはんを食べない理由 トップ3

1 時間がない

→あと10分早く起きよう。寝る時間も大切です。

2 食欲がない

→前日の夕飯は何時かな？寝る前におやつを食べていないかな？

3 用意されてない

→火や包丁を使わなくても食べられるものを利用すれば、自分で用意できますよ。

給食レシピ



<ヤンニョムチキン>

材料 (4人分)

- A
- 鶏もも肉……………2枚
 - おろししょうが……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - 片栗粉……………適量
 - 揚げ油……………適量

ソース

- コチュジャン……………大さじ1
- おろしにんにく……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ケチャップ……………大さじ2
- 水……………大さじ4

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ フライパンにソースの調味料を入れてあたため、揚げた鶏肉を入れて、ソースにからめる。



ソースは、買ってきたから揚げ(シンプルな味付けのもの)にかけてもOK! 豚肉や魚でもおいしいよ。厚揚げやきのこ、野菜などの炒め物の味付けにも Good。