

小・中学生  
397人に  
聞きました!!

僕たちが選んだ  
どんどん食べられる

「朝ごはん」

ベスト  
アンサー  
いろいろ!



食べるラー油  
インゲンと  
とろろのみそ汁  
納豆、焼肉



ほかの人が  
おいしそうに  
食べている  
ところを見たら  
食べられますー



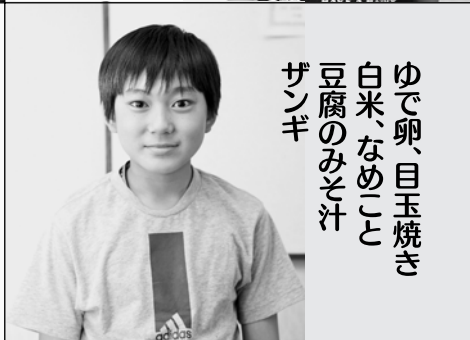
半熟の目玉焼き  
しよっぱいサケ



タラコ  
イクラ、筋子  
目玉焼き、卵焼き  
ごま昆布、お茶



パン  
生キャラベツ  
半熟卵  
ヨーグルト  
牛乳



ゆで卵、目玉焼き  
白米、なめこと  
豆腐のみそ汁  
ザンギ

# 毎日食べたい



特集

皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、食べると体内で3つのスイッチが入ると言われています。そのスイッチとは次のとおり。

- ① 寝ている間に下がった体温を上げるスイッチ
- ② 脳にエネルギーを送るスイッチ
- ③ 腸を刺激して排便を促すスイッチ

朝から「眠たい」「疲れた」「イライラする」といった症状も、朝ごはんを食べることで、案外スッキリ解消することも多く、生活のリズムを整える上で、朝ごはんは大変重要な役割を果たしてくれています。

朝ごはんはまた、体に良いばかりではなく、心にも豊かな栄養を与えてくれます。「昔のように家族そろっての晩ごはんが難しいのなら、朝ごはんを1日1回、家族のコミュニケーションションをはかってもいいんです」とは、こども相談センターで臨床心理士を務める河岸由里子さん。

特に子どもたちが一人で食事をする「孤食」について河岸さんは「大人たちが努力して、絶対に避けなければならぬこと」と強く訴えます。

人気

朝ごはんのおかず

ベスト10

【小学生部門】

- 1位 卵
- 2位 肉
- 3位 魚
- 4位 ふりかけ
- 5位 納豆
- 6位 魚卵
- 7位 お茶漬け
- 8位 のり、ヨーグルト
- 10位 牛乳

【中学生部門】

- 1位 卵
- 2位 みそ汁、果物
- 4位 魚
- 5位 ふりかけ
- 6位 肉
- 7位 ヨーグルト、のり、魚卵
- 10位 納豆、野菜、ジャム



カレー  
ふりかけ  
お茶漬け



ふりかけ  
肉  
気合い！



焼肉  
野菜炒め  
フライドポテト



しそのふりかけ  
ふ、とろろ昆布  
イクラ、納豆  
のり、卵焼き  
目玉焼き



飲むヨーグルト  
ハンバーガー  
ソーセージ  
フライドポテト



サケフレーク  
納豆  
タラコ、明太子  
肉、野菜  
ふりかけ

# 朝ごはん。

子どもたちの生活リズムを取り戻すために。



その意味で、夏休みは家族そろって朝ごはんを食べる絶好のチャンス。河岸さんからのアドバイスは「子どもたちの小さな変化に気づくためにも、朝ごはんを一緒に作って、食べて、短いひとときでも話のできる環境を、大人が作ってあげてください」。

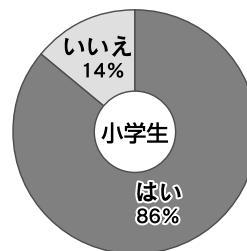
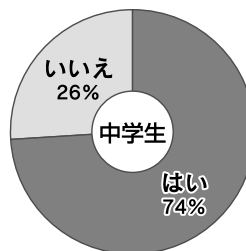
\* \* \*

子どもたちの望ましい生活習慣の定着は、学校での指導だけでは十分な成果を上げることは難しく、私たち大人が同じ意識を持つていかかわってこそ、大きな成果につながると、市では考えています。そこで今回は特に朝ごはんの大切さについて取り上げました。

\*朝ごはんとの関係↓6ページ

\*朝ごはんとの関係↓7ページ

\*朝ごはんレシピ↓8ページ



夏休み中も毎日朝ごはんを食べますか？

アンケート・撮影協力／花川南小学校6年生 & 花川北中学校