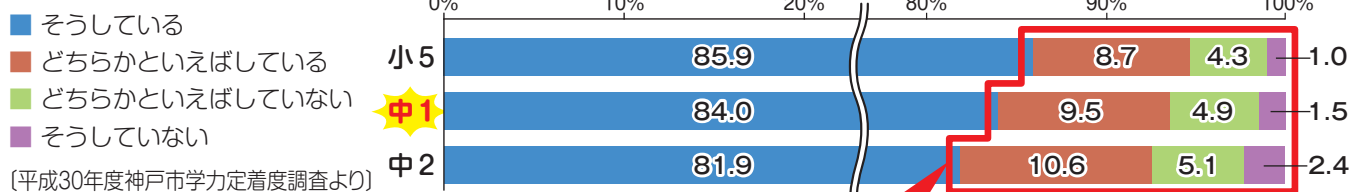


# 中学生のみなさんへ 朝食を食べていますか？

## 神戸市の小・中学生の朝食の状況

朝食を毎日食べていない人の割合 ⇒ 小学5年生14.0%， 中学1年生15.9%， 中学2年生18.1%

【設問】 朝食を毎日食べていますか？



学年があがるにつれて、毎日、食べていない人が増えていますが…

## Q. 朝食はなぜ大切なの？

### A. 朝食を食べると、朝から元気いっぱい！



- ★1日のはじまりを脳や体に知らせ、心も体もウォーミングアップ！
- ★体温が上がり、やる気・集中力もアップ！

## 朝食をおいしく食べるには！

### 1. 生活リズムを見直し、早寝早起きをする

夜遅い時間に食事をとると、胃に血液が集まり、眠りが浅くなるため、すっきりと目覚められず、朝食もおいしく食べられません。

部活や塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くして、どうしても夜食を食べる場合は、消化のよいあっさりしたものにしましょう。



消化のよいメニュー（例）



### 2. 食べる習慣を身につける

「1日のスタートは、朝食から」と決めて、コップ1杯の牛乳・野菜ジュースといった飲み物など、何か口にすることから始めます。

飲めるようになれば、おにぎりや果物、ヨーグルトなどを足していきます。



# 自分の健康は自分でつくる！

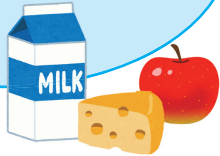
体や食事について心配なことがあれば、保健室の先生や身近な人に相談を。

## あてはまる人はいませんか？

### 食べ物の好き嫌が多い

好き嫌いをせず、1回の食事に「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、自然に栄養バランスのよい食事になります。特に、成長期には、体をつくるたんぱく質を多く含む「主菜」を毎食、食べることが大切です。

「牛乳・乳製品」、「果物」も組み合わせると、さらに栄養アップ!体調やお肌の調子もよくなります。



#### 主 食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる

ごはん  
パン  
めん類  
など



#### 主 菜

体をつくるもとになる栄養素を多く含む

肉、魚、卵、大豆などを主な材料とする料理



#### 副 菜

主に体の調子を整える栄養素を多く含む

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかず



### ダイエットをしている

成長期の極端なダイエットは、危険です。自分は太っていると思っても、実は理想的な体格の人が多いためです。

農林水産省ホームページの「食育ガイド」で自分の体格がわかります。

農林水産省 食育ガイド

検索



### お菓子をたくさん食べている

スナック菓子やチョコレートなどお菓子を食べすぎて、きちんとした食事をとらないと、エネルギーのとり過ぎや、ビタミン・ミネラル類など他の栄養素の不足につながります。

お菓子を食べる場合は、お楽しみとして量や内容・食べる時間などを決めておきます。

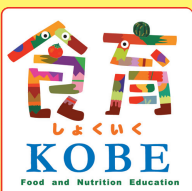
### 便秘がちである

朝食を食べることで朝から胃腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。早く起きて、朝食をしっかり食べれば、学校へ行く前にスッキリ♪便秘解消へつながります。



神戸市では「食でつながろう！笑顔と健康」をキャッチフレーズに食育の推進をしています。

食でつながろう！笑顔と健康



編集  
発行

神戸市保健所 調整課 TEL (078) 322-6512 FAX (078) 322-6052  
神戸市広報印刷物登録 令和元年度 第176号 (広報印刷物規格C類)

