

食べるだけで学力や体力もアップする!?

しっかり食べよう朝ごはん!



朝ごはんは、1日活動するための目覚めるきっかけになり、生活リズムを整えます。

また、私たちの体は朝起きた時、脳と体がエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べることで午前中に必要なエネルギーが補給され、体温も上がり、元気に過ごすことができます。

朝ごはんは、学力や体力との関係があります。令和5年度の「全国学力・学習状況調査」では、毎日朝食を食べている人と、全く食べていない人では、各教科の平均正答率が13～16%、「新体力テスト」の体力合計点は、3～4点の差があるという調査結果があります。

朝起きた時や朝ごはんを食べた後に体調が悪くなる人は、寝る時間が遅いことや晩ご飯を食べる時間が遅く、消化不良になっていることが考えられます。普段の生活を見直し、しっかり朝ごはんを食べて脳と体にスイッチを入れましょう!

令和7年度朝食アンケート結果

今年度も10月に座間市内の小中学校全校で朝食アンケートを実施しました。

みなさんの通っている学校、座間市内、神奈川県内の結果を見比べてみましょう。

(神奈川県内の調査は回答項目が同じでないため、参考として掲載します)

令和7年度朝食アンケート		座間小学校	座間市内小学校 平均	神奈川県内小学校 平均 ※R4年
どのくらい	毎日食べる	79.5%	74.2%	76.2%
	食べる日が多い	13.1%	12.2%	16.1%
	食べない日が多い	4.2%	4.2%	4.3%
	ほとんど食べない	3.2%	3.5%	3.4%
内容(品数)	主食とおかずとデザート・飲み物	19.4%	16.8%	
	主食とおかず	20.4%	33.7%	44.8%
	主食とデザート・飲み物	14.0%	16.9%	
	主食だけ	39.9%	28.1%	41.3%
	デザート・飲み物だけ	4.8%	3.8%	6.1%
	その他(菓子など)	1.5%	0.6%	
だれと食べる	家族全員	16.2%	6.5%	39.8%
	大人がいる	32.4%	34.6%	
	子どもだけ	29.9%	20.7%	56.8%
	ひとり	21.6%	38.2%	3.4%
欠食理由	時間がないから	45.5%	41.8%	26.2%
	食欲がないから	43.6%	48.0%	38.9%
	できていないから	5.5%	5.8%	
	その他の理由がある	5.5%	4.0%	

あさ 朝ごはんのステップアップ1・2・3

食事の内容は、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが望ましいですが、はじめから完璧に頑張ろうとすると、続けるのが辛くなってしまいます。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まず自分が続けられそうな食品で“食べる習慣”を身に付けることから始めてみてください。すでに食べている人は、自分のレベルに合わせて、朝ごはんの内容をステップアップしてみよう。



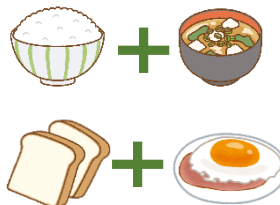
まずは1品食べる

STEP 1

起きて何か口にするとところから始めましょう。

ごはん・パン・シリアル・果物・ヨーグルトなど自分が食べられそうなものを食べてみてください。

何も食べられない場合、牛乳などの飲み物を飲むところから始めてみてください。



2品以上食べる

STEP 2

2品以上組み合わせてみましょう。

普段ごはんやパンのみの場合は、汁物やおかずを足してみるのが良いです。

果物やヨーグルト・飲み物のみの場合は、主食を足してみましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて食べる

STEP 3



普段食べているものから、主菜や副菜などの不足しているものを足して、主食・主菜・副菜をそろえて食べてみましょう。

常備菜やレトルト・冷凍食品、を活用すると続けやすいです。

また、汁物を具だくさんにする副菜のおかずにもなります。

全てそろっている人は、その調子で続けてください。

簡単に作れる!

ちょうしょく

朝食レシピ



忙しい朝でもお手軽に作れるレシピを紹介! 火を使わないので、すぐに食べられます。



カップチャーハン (材料 1人分)

ごはん…お茶わん 1杯分、卵…1枚、ハム…1枚、レタス…1/3枚、しょうゆ…小さじ 1/2、ごま油…小さじ 1/2、塩・こしょう…少々

《作り方》

- ① 耐熱のカップに温めたごはん、溶き卵、ハム (食べやすく切ったもの)、しょうゆ、ごま油を入れ、よく混ぜる。
- ② ふたをせず、電子レンジ 600W で 30 秒加熱する。
- ③ 一度取り出し、よく混ぜ、ちぎったレタスを加えてざっくり混ぜ、再度電子レンジ 600W で 30 秒～1分加熱する。
- ④ 取り出して塩こしょうを加えて混ぜたら完成。

わかめスープ (材料 1人分)

カットわかめ…小さじ 2、いりごま…少々、鶏がらスープの素…小さじ 1、熱湯…150ml

《作り方》

- ① カップに鶏がらスープの素、カットわかめを入れ、熱湯を注ぐ。
- ② 仕上げにいりごまを散らして完成。