

しょくいく

食育だより

ざ ま し えいようしかい
座間市栄養士会

なりたい自分になるために！

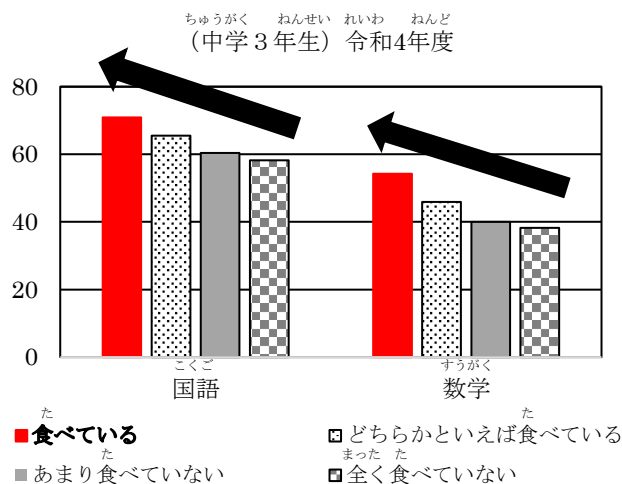
みなさんにはやりたいことや夢がたくさんあると思います。それを叶えるためには健康であることが欠かせません。そのために食事は重要な役割を果たしています。まずは朝食を毎日しっかり食べて、元気な一日をスタートさせませんか。

朝食を毎日食べている人の方が、学力調査の点数が高いことが毎年の調査で分かっています。朝食は体力テストの点数にも影響しています。

令和4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の結果、座間市内の結果、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）

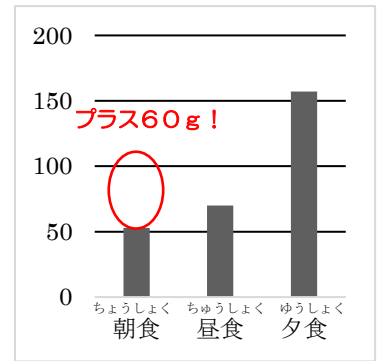
ちょうしょく せつしゅ がくりよくちょうさ はいきんせいとうりつ かんけい
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



れいわ ねんど ちょうしょく 令和4年度 朝食アンケート		相模野小学校 しょうがっこう	ざ ま し えいしょうがっこう 座間市内小学校 平均	かながわけんえいしょうがっこう 神奈川県内小学校 平均※H29年
どのくらい	まいにち た 毎日食べる	83.8 %	83.6 %	84.6 %
	た おお 食べる日が多い	10.2 %	11.3 %	9.6 %
	た おお 食べない日が多い	4.0 %	2.9 %	3.4 %
	た ほとんど食べない	1.9 %	2.1 %	1.2 %
内容 (品数)	しゅしょく 主食とおかずとデザート・飲み物	27.1 %	24.2 %	
	しゅしょく 主食とおかず	22.5 %	24.8 %	43.7 %
	しゅしょく 主食とデザート・飲み物	12.2 %	14.6 %	
	しゅしょく 主食だけ	34.2 %	31.4 %	43.4 %
	デザート・飲み物だけ	1.8 %	2.9 %	3.5 %
	ほか その他(菓子など)	2.3 %	2.1 %	
だれと食べる	かぞくぜんいん 家族全員	17.7 %	15.2 %	17.5 %
	おとな 大人がいる	35.2 %	38.7 %	42.2 %
	こどもだけ 子どもだけ	25.3 %	25.8 %	20.1 %
	ひとり ひとり	21.8 %	20.3 %	17.4 %
欠食理由	じかん 時間がいないから	32.0 %	38.6 %	46.7 %
	しょくよく 食欲がないから	40.0 %	43.6 %	38.7 %
	できていないから	4.0 %	10.9 %	
	ほか その他の理由がある	24.0 %	6.9 %	

朝食から野菜を取り入れませんか

野菜が不足している人の80%は、不足していることに気がついていません。一日に必要な野菜の量を知っていますか？成人で350g、生野菜にすると両手3杯分です。みなさんは、毎日このくらい野菜を食べていますか？実は、日本全国を平均しても290g程度しか食べていないので、60gは常に不足していると言われています。これは野菜料理を1品増やすことで補える量です。今回、自分の野菜の量に気がつけた人は健康への第一歩が踏み出せた人です。※神奈川県民の野菜摂取量は、女性が304g（全国4位）男性が264g（全国44位）



国の調査によると、野菜摂取量の平均は朝食で52.9g、昼食で70g、夕食で157.2gと、朝食が一番少ないことがわかります。ここで朝食に野菜料理を1品追加するのが、一日分の野菜をしっかりと食べるポイントです。

子どもの頃に野菜が嫌い・普通だった人よりも、子どもの頃に野菜が好きだった人の方が、大人になってからもしっかりと野菜を食べている傾向にあります。しかし、残念ながら神奈川県は野菜が嫌いな子どもが37.4%とワースト1位の県です。一口ずつでも挑戦して、子どものうちに好きになってもらえると嬉しいです。

参考：平成28年・令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

2018年「野菜摂取実態調査」2019年「子どもの野菜に対する全国意識調査」（カゴメ）

お手軽な野菜レシピを紹介します！
ぜひ作ってみてください



ココットとは耐熱性の陶器のことで、プリンを作るときなどによく使われているものです。用意できない場合は、耐熱性の器で代用できます。

野菜とチーズのココット

袋入りの千切りキャベツを使うとより簡単に作れます。小房になっている冷凍ブロッコリーなど他の野菜もおすすです。好きな野菜からチャレンジしてみてください！

《材料》（2人分）

キャベツ…1枚

玉ねぎ…1/2個

バター…10g（1切）

卵…2個

ピザ用チーズ…20g

プチトマト…6個

ホールコーン…60g

牛乳…大さじ3

塩、こしょう…少々



《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切り、プチトマトは半分に切っておく。
- ② ココットにキャベツ・玉ねぎ・コーンを入れ、バターをのせてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分温める。
（ココットにバターを塗っておくとくっつきにくくなります）
- ③ 卵・牛乳・ピザ用チーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせておく。
- ④ ②のココットにプチトマトをのせ、③を流し入れて、トースターで5～6分焼いて、完成。

朝は忙しいことも多いので、前日の夕食に野菜たっぷりのスープやみそ汁をたくさん作っておくと、温めるだけですぐに食べることができて、おすすめです。