



福津市学校給食会が平成30年11月に小学校3年生を対象に行ったアンケート調査によると、朝食は「主食のみ」と答えた児童が最も多く、31.3%でした。

最近では朝ごはんを「食べる・食べない」だけでなく、朝ごはんの「質」に注目した研究が重視されるようになってきました。

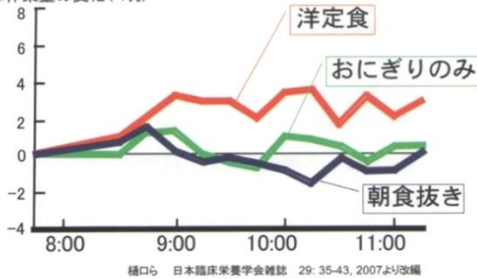
朝ごはんに、きちんとおかずも食べないと脳が働いてくれない、ということが明らかになってきたのです。

### ごはん・パンだけでは、食べないのと同じ。



東北大学加齢医学研究所 川島隆太教授による研究では、朝食を食べない群では、いろいろな認知テストの結果、朝食を食べずに登校した場合、本人が思っているよりも約10~20%低い能力程度しか発揮できないという結果が出ました。

暗算作業量の変化( /分)



一方、おにぎりだけ食べた群も朝食を食べていない人の成績と全く変わらないというデータが出ています。「ブドウ糖が供給されるおにぎりを食べれば、脳は働くはず」、これが今までの脳科学の考え方でした。しかし、私たちの体がブドウ糖を上手に使う為には、その他の栄養素も必要であるということがわかっています。

そのため、朝ごはんに洋定食（パン・ゆで玉子・ハム・サラダ・ヨーグルト）をきちんと食べた群は、午前中に計算速度が速くなっています。特にポイントになるのが必須アミノ酸のリジンと呼ばれる物質です。このアミノ酸は不足すると、実はブドウ糖をいくら摂っても体の細胞はブドウ糖を使えないのです。リジンという物質は、大豆などの豆類に多く含まれます。

### 朝食のおかずの品数(内容)と脳の発達の関係



別の研究では、おかずのない朝食しか食べていない子どもたちは、いろいろな脳機能検査をするとほぼすべての脳機能が低いという傾向がみられました。

< 食育と認知機能の関連 >

生活習慣内容	全脳	前頭前野			頭頂連合野			側頭連合野
	作業力	記憶力	言語操作	論理思考	空間認知	図形回転	立体回転	図形操作
朝食パン食	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
朝食味噌汁摂取		↑	↑	↑		↑		↑
朝食ジュース摂取								
朝食紅茶・コーヒー摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食日本茶摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食野菜摂取	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
朝食おかずなし	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓
食事の楽しみの多さ								
間食をとる	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
手作り食事割合		↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
食事時の母親の会話が多い	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑

↑ 有意な正相関 ↓ 有意な負相関

また、朝食のおかずの品目数と脳の発達に正の相関関係があることがわかっています。つまり、学力を含め「子どもたちの生きる力」の全部を支えている「脳という器」が、朝ごはんのおかずの数が少ないと、発達していないという明確な事実が出ています。

今まで主食しか食べていなかった人が、いきなりたくさん料理を作ったり食べたりすることは難しいと思いますが、少しずつ自分で簡単な調理ができるようにチャレンジしてみませんか。（財団法人学校給食研究改善協会情報便 すこやか第8号より）

朝ごはん通信7月号の「おにぎらず」「トッピングトースト」について「おいしかった」や「アレンジして作ってみた」、「兄弟で協力して作った」などたくさん感想を頂きありがとうございました。ぜひ、中級編にもチャレンジしてみてください。

つくり方動画もあるよ。QRコードを読み取るか、福津市教育委員会 HP「学校給食」内「My朝ごはん」でチェックしてね。

## ～かんたん朝ごはんレシピ～ 中級編（火をつかわないおかず）

参考書籍：「はじめての旬やさしいレシピ」 新谷友里江監修

「組み合わせ自由自在作りおきレンチンおかず 353」 食のスタジオ編

### 1 大根とコーンのナムル

材料4人分

大根	320g (5cm長さを2つ)
塩(塩もみ用)	小さじ1/2
コーン(缶づめ)	大さじ8 (約80g)
ごま油	大さじ2
すりごま	大さじ2
塩(味つけ用)	1つまみ

つくりかた

- ①大根の皮をピーラーでむき、そのままピーラーでうすくスライスする。
- ②1をボールに入れ、塩もみ用の塩をふりかけ、かるくもんで10おく。その間に、ごま油、塩、すりおろしたんにんにくをまぜておく。
- ③2で出た水分をしぼってよくほぐし、コーン、まぜた調味料を入れて和える。

ワンポイントアドバイス

- ・大根は、上の方があまいので、頭に近い方をつかうとおいしくできます。
- ・塩1つまみは、おや指と人さし指、中指の3本でつまんだ量のことです。



### 2 デリ風ツナとかぼちゃのマヨあえ

材料4人分

ツナ(オイルづけ缶づめ)	小1缶(70g)
かぼちゃ	320g(小1/4個) (冷凍かぼちゃでもOK)
ミックスビーンズ(ゆで)	100g
マヨネーズ	大さじ2
はちみつ	大さじ1/2

つくりかた

- ①かぼちゃは種とわたを取って、皮をところどころむいて一口大に切る。
- ②耐熱容器に1を入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで3分間加熱する。加熱が足りない場合は、2分間ずつ追加して、かぼちゃにつまようじがすっと通るまで加熱し、冷ます。
- ③ボールにマヨネーズ、はちみつ、塩、こしょうを入れてよくまぜ合わせ、汁を切ったツナ、ミックスビーンズ、冷ましたかぼちゃを入れて和える。

ワンポイントアドバイス

- ・500Wの電子レンジをつかう場合は、時間を1.2倍にしてね。



### 3 具たくさんクラムチャウダー

材料4人分

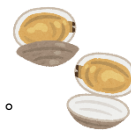
あさり(水煮缶)	2缶(260g)
じゃがいも	1と1/2個
にんじん	5cmていど
玉ねぎ	1/2個
牛乳	400ml
コンソメ	小さじ2(キューブ1個)

つくりかた

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎの皮をむいて1cm角に切る。耐熱容器に入れ、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせた上からふんわりとラップをかぶせ、電子レンジ600Wで5分間加熱する。加熱がたりない場合は、2分間ずつ追加し、野菜につまようじがすっと通るまで加熱する。(湯気でやけどをしないように注意する。)
- ②①にあさり(汁も)と牛乳、コンソメを加えてまぜる。ラップして電子レンジ600Wで5分間加熱する。足りない場合は2分間追加する。
- ③とりだして、よくまぜてから味見をし、塩こしょうで味をととのえる。

アレンジレシピ

- ・コンソメのかわりに「みそ大さじ2」を入れると今話題の「乳和食」に。
- ・牛乳をトマトジュースにかえると、マンハッタン風クラムチャウダーにも。
- ・ご飯とまぜてスライスチーズをのせてトースターで焼いたらドリアにも変身。



き り と り せ ん

☆朝ごはんつくって食べたよ ( 学校 年 組 名前 )  
感想