

## 7月5日(水) 第1回 学校保健委員会を開催しました

参加者:松田校長先生・高橋先生・中野先生・小澤先生・澤居先生・鈴木先生・  
生徒保健委員(22人)



元郷学校給食センター栄養士  
白石 有紀 先生にご指導いただきました

### ◆◆◆プログラム◆◆◆

- 1 学校長挨拶
- 2 令和5年度健康診断結果について  
(養護教諭より)
- 3 講義 「ごはんを食べて健康 UP!  
学力 UP!」  
講師 :元郷学校給食センター  
栄養士 白石 有紀 先生
- 4 実習 作ってみよう!栄養満点朝ごはん
- 5 指導講評
- 6 お礼の言葉(保健委員会委員長)

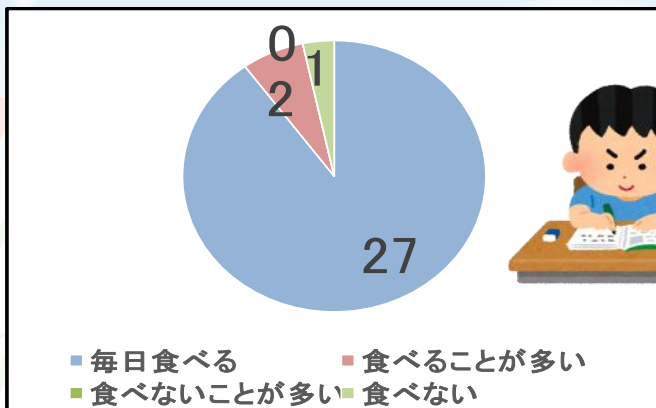


## 講義『朝ごはんを食べて、健康 UP! 学力 UP!』

講師:元郷学校給食センター 栄養士 白石 有紀 先生

## 1 毎日、朝ごはんを食べている人は、テストの点数が高い

成績上位30人のうち、  
27人は毎朝朝食を食べている



これは、ある中学校の中間テストの成績と朝ごはんの摂食状況について調べた結果です。

成績が良い人は、毎日朝ごはんを食べているので、脳の働きがよいと考えられます。

また、毎日朝ごはんを食べる時間があるということは、朝、起きる時間も早いということになります。

夜遅くまで勉強して、朝、登校ギリギリまで寝て、朝ごはんを食べずに登校しても、学習の成果を十分に発揮できません。

## 2 どうして、朝ごはんは大切なの？

中学生は成長期なので、大人よりも骨や歯、血液など体の構成成分となるカルシウムや鉄を多く必要としている。

### 日本人の食事摂取基準(2020年) 推定平均必要量

年齢	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		大人よりも必要量が多い			
	男	女	男	女	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンD
10~11歳	2250	2100	45	50	700	750	8.5	8.5
12~14歳	2600	2400	60	55	1000	800	10	8.5

欠食をすると、この量の栄養素を摂取することが難しくなります。

「朝食を食べないと、低体温になる。脳の働きも悪く、集中力が低下しています。眠くなり、からだのだるく、イライラして「やる気」が起きない。

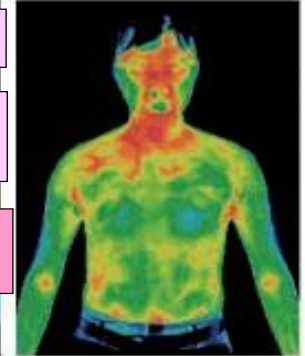
朝食を食べなかった人

朝食を食べた人

脳のはたらきが悪くなる

集中力が低下する  
眠くなる

やる気が起こらない  
(だるい・イライラ)



脳は寝ている間も休みなく働いているので、目覚めた時には脳のエネルギーは0になっています。エネルギーがしっかり補給されると、記憶力・集中力が高まる。

朝には脳のエネルギーは0になっている



食べ物が胃に入ることで蠕動運動が活発になる。胃と腸が動き出すと、消化吸収が開始される。また、便通を促し便秘になりにくくなる。



## 3 朝、食欲がなくて、朝ごはんを食べられないときは.....

### 食欲がない

胃の中に食べ物が残っている可能性があります。



- 夕食の時間を早くする。
- 夕食に揚げ物やマヨネーズなど油をたくさん使ったメニューを控える。

### できることからはじめよう

○食欲がない、重いものだと食べられない  
→さっぱりした果物やヨーグルトだけでも!!

少しずつ、  
自分のペースで  
ステップアップ!

初めから完璧じゃなくても大丈夫♡



## 4 作ってみよう！栄養満点、朝ごはん！

### ○レンジチャーハン 材料2人分



- ・ご飯(炊き立て) 茶碗2杯分
- ・卵 2個
- ・ごま油 大さじ1
- ・白ごま 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・高菜の漬物 みじん切り30g
- ・刻みのり 適量

- ①耐熱ボウルに卵を溶きほぐし、しょうゆとごま油を加えて混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。
- ②一度全体を混ぜ合わせたら、再び電子レンジで20～30秒加熱し、スクランブルエッグ状に混ぜ合わせる。
- ③ご飯に高菜の漬物、白ごま、②を加え、全体を混ぜ合わせたら器に盛り、刻みのりを散らす。

### ○ポタージュスープごはん 材料1人分

- ・ご飯 160g
- ・水煮コーン 大さじ2
- ・塩、こしょう 少々
- ・ドライパセリ 少々
- ・コーンスープの素(市販品) 1袋
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・牛乳 80～100mg

- ①マグカップにドライパセリ以外の全ての材料を入れる。
- ②ラップをして電子レンジで2分加熱してよく混ぜ、ドライパセリを振る。  
※電子レンジは600Wを使用



## ○超簡単フレンチトースト 材料1人分

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 100mg
- ・砂糖 大さじ1
- ・メープルシロップ 適量
- ・シナモンパウダー お好みで

①マグカップに溶き卵、牛乳、砂糖【液卵】を混ぜ合わせ、3cm角に切った食パンを入れる。

②食パンが【液卵】を十分吸ったら、ラップをして電子レンジで3分加熱し、メープルシロップ、シナモンパウダーをかける。

※電子レンジは600Wを使用



◆◆◆ 早く作れて、すごくおいしい! みんなも家で作ってみてください! ◆◆◆

### レンジチャーハン



- 火もフライパンも使わないのに、超おいしいです。忙しい朝でも短時間で作れます。
- ごま油がいい香りで、食欲をそります!
- 今回は、高菜を混ぜたけれど、家にあるハムとか肉を混ぜても、おいしいと思います。



### ポタージュスープごはん



- 材料を混ぜて、レンジに入れるだけで作れて、簡単でおいしいです。
- 牛乳とチーズでカルシウムがたくさんとれて、栄養面でも朝食に最適です。
- ごはんが柔らかいので、食欲がない時でも、無理なく食べられます。

### 超簡単フレンチトースト



- 卵と牛乳と砂糖を混ぜたところに、ちぎった食パンを入れるだけ。あとは、レンジがホワホワに温めてくれます。
- 柔らかくて、おいしい! 噛み切れないということがなく、忙しい朝にピッタリです!
- レンジで3分間温めているあいだに、他の準備もできるよ。

