



朝食で元気な毎日をスタート!

日野市では、朝ごはんをほぼ毎日食べている方は76.3%(令和7年度食育推進に関するアンケート調査より)で、特に若い世代で朝ごはんの欠食率が高くなっています。子どもの食習慣は大人の影響を大きく受けます。家族全員で朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんはからだを休息モードから活動モードに切り替えるはたらきがあります。

エネルギー補給

脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給されます。

体温の上昇

朝ごはんを食べることで胃腸が動き、熱が作られます。体に栄養がいきわたることで、睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなります。

体の調子を整える

朝ごはんを食べる時によくかむことで、脳の働きが活発になります。また、食べ物が胃に入り、腸や大腸が動き始めることで、すっきりと排便しやすくなります。

朝ごはんにおすすめの組み合わせ

1

まずは
ここから!

ごはんやパン、シリアル など (炭水化物)

脳や体のエネルギー源になります。体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。



2

納豆、卵、乳製品、豚肉 など (たんぱく質)

たんぱく質を多く含む食品は、肉や骨、血液のもとになります。体の成長に大切な栄養素です。



3

野菜や果物 など (ビタミン、ミネラル、食物繊維)

野菜や果物に含まれるビタミンや食物繊維は、体の調子を整えて免疫力を高める働きがあります。



日野市健康課HP
「子どものためのおいしいレシピ」
こちらも参考にご覧ください!

食材の組み合わせ次第で栄養バランスを整えることができます。トーストにチーズを乗せたり、ヨーグルトに果物を入れたり、冷凍野菜を使ったりするなど、用意しやすいものや食べやすいものをプラスして無理なくバランスのよい朝ごはんを目指してみましょう。



出典：東京都生涯学習情報『一日のスタートは朝ごはんから』農林水産省『「食育」ってどんないいことがあるの?』

