食育リーフレット

保存版

早ね　早おき　朝ごはん

～元気に育つ　すざかっ子～

私たちの心と体は、私たちの食べたものでできています。

須坂市では「早ね　早おき　朝ごはん　元気に育つ　すざかっ子」を合言葉に、各世代に応じた食育を実践するために、子どもの成長段階における「つける力」（めざす姿）を理解し、家庭や地域、学校など、共に連携して食育に取り組めるように、このリーフレットを作成しました。ご活用ください。

名前

須坂市教育委員会・須坂市

朝ごはんはなぜ必要なのでしょうか

朝ごはんを食べることによって「３つのスイッチ」が入り
活気あふれる一日のスタートができます。

朝ごはんで入る３つのスイッチ

ON

あたま（脳）のスイッチON！

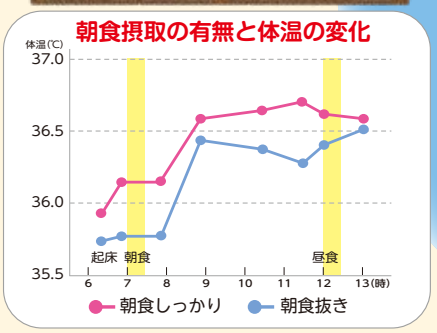
脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーを補給しましょう！

からだのスイッチON！

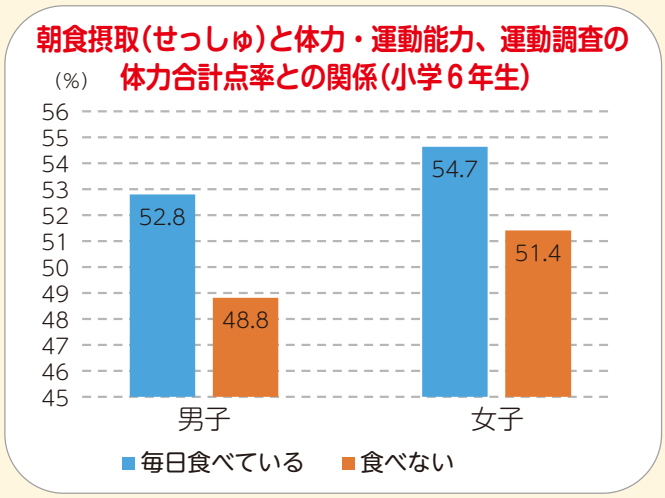
朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう！

腸のスイッチON！

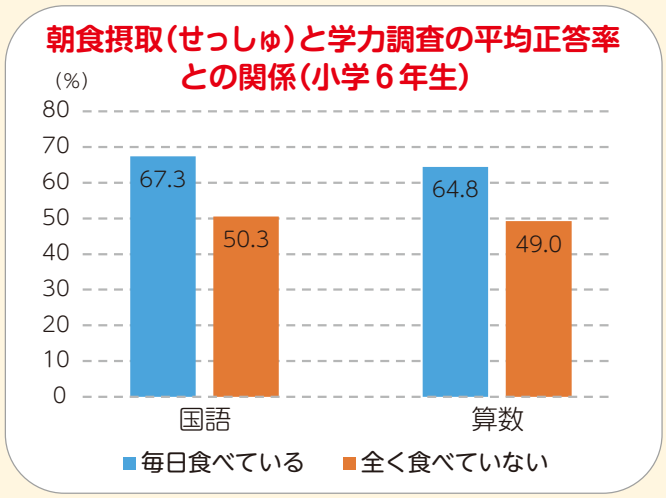
朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると胃から大腸に信号が送られ、直腸は便を送り出そうと動きだします。朝ごはんを食べて、排便をうながしましょう！



鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂 より



出典：農林水産省ホームページ
スポーツ庁「令和４(2022)年度　全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



出典：農林水産省ホームページ
文部科学省「令和４(2022)年度　全国学力・学習状況調査」

早ね・早おきで生活リズムを整えよう！

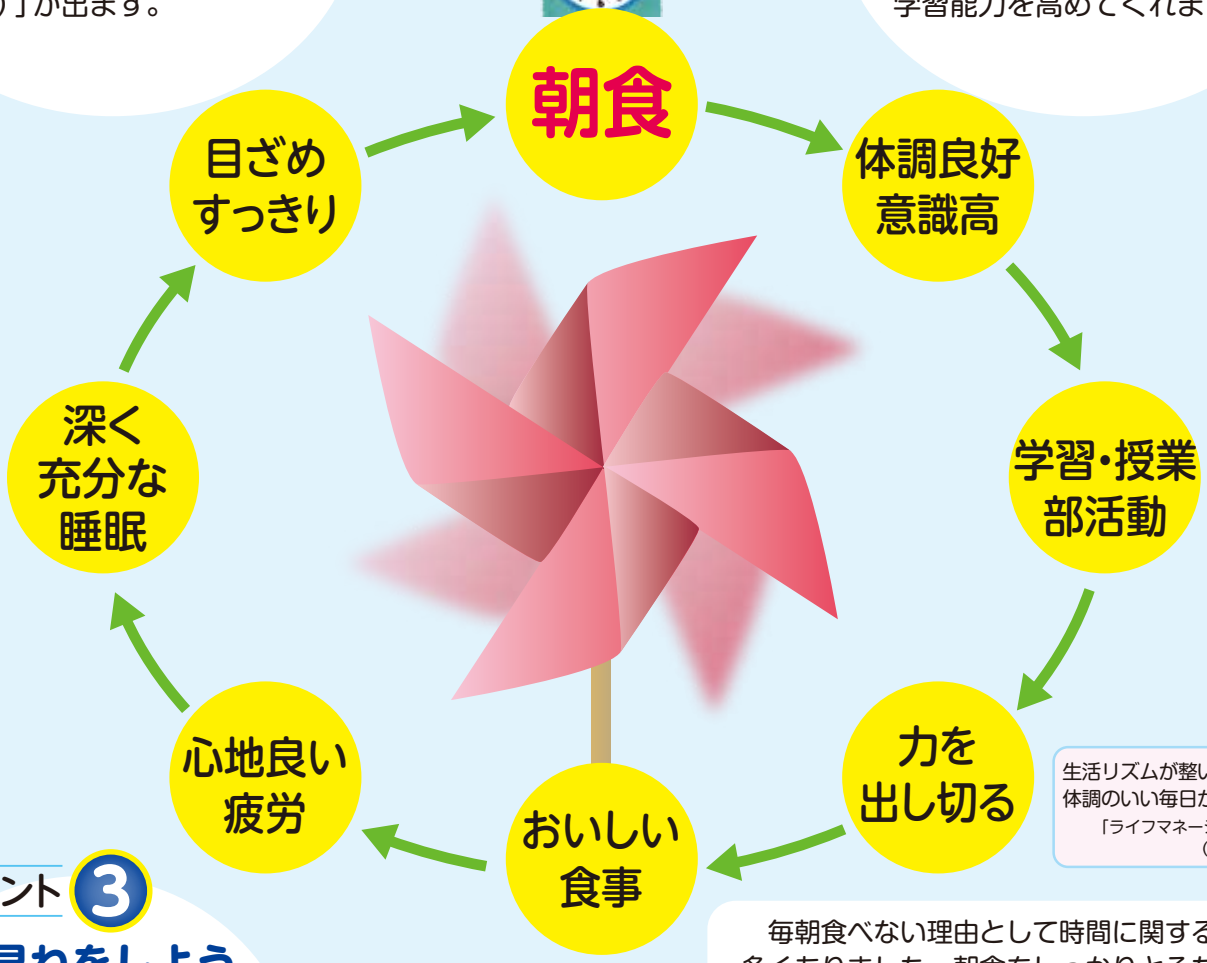
日中活動して夜は眠るというサイクルは、体の中に生まれつき持っている「体内時計」の働きによるものです。
これは、わたしたちの体調や気分をコントロールしています。
体内時計が順調に働くためのポイントは次の３つです。

ポイント1 朝の光を浴びよう

毎朝決まった時間に起きよう。15～16時間後に「眠りを誘い心を安定させるホルモン（メラトニン）」が出ます。

ポイント2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、「やる気ホルモン（セロトニン）」が出ます！頭がさえ集中力や学習能力を高めてくれます。



生活リズムが整い、風車のように、体調のいい毎日がおくれます。
「ライフマネージメント風車理論」
（小澤治夫・西嶋尚彦）

ポイント3 早ねをしよう

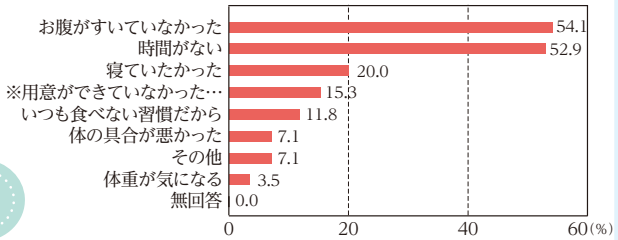
適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。
睡眠時間が不足することによって肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023年 こども版

ねる前にスマホ、携帯、テレビゲームの光を見ていると寝つきが悪くなります

毎朝食べない理由として時間に関する理由が多くありました。朝食をしっかりとるためにも生活リズムを整えていくことが大切です。

須坂市 児童生徒の朝食を食べない理由（N=85人）



※用意ができていなかった・食べるものがなかった

出典：令和４年度長野県児童生徒の食に関する実態調査

食から広がる子どもの未来

それぞれの年代を通して「人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる」ことを目指します

時　期	妊娠期	乳幼児期	園　児	小　学　生		中学生
		0歳～3歳	年少　年中　年長	低学年（7～9歳）	高学年（10～12歳）	中学生（13～15歳）
	母体からの栄養で成長	自立心が芽生える	家族や友達と同じことができる	物事に対して高い興味や関心を持つことができる	心と身体の変化を自覚し、不安や心配を解消する方法を考えることができる	自己コントロールができる
目　標	赤ちゃんと母体のための食事をしよう	食の経験を増やそう	食べることに興味を広げ自分から意欲的に食事をしよう	好き嫌いなく食べよう 日常の食事に関心をもとう	栄養のバランスを考えて食べよう	自己管理能力を身につけよう
つける力（めざす姿）	赤ちゃんと母体のために合った食べ方ができる	○家族と楽しく食べる ○生活リズムを整え朝ごはんを毎日食べる	○家族や友達と楽しく食事ができる ○食べ物の働きがわかる ○生活リズムが整う	○朝ごはんの大切さが理解できる ○学校給食を楽しく食べる ○３つの食品群 黄、赤、緑を知る	○栄養のバランスを考えて（朝ごはんを）食べることができる ○ご飯が炊ける、みそ汁を作ることができる ○五大栄養素が理解できる	○生活のリズムを考え、早ね、早おきができる ○栄養のバランスを考えて１日分の献立をつくることができる ○家族全員の食事の用意ができる
お家で一緒にやってみよう	○赤ちゃんのための食事をしよう ○栄養のバランスを考えた食事をしよう	○家族揃って、食卓を囲む機会を増やそう ○食事のお手伝いをはじめてみよう ○色々な食べ物にチャレンジしてみよう	○早ね早おきをしよう ○朝ごはんを食べよう ○苦手な食べ物にチャレンジしてみよう ○家族みんなで食事をしよう	○朝ごはんをしっかり食べて登校しよう ○栄養のバランスを考えた食事を子どもと一緒に作ってみよう ○毎日決まったお手伝いをしてみよう	○ご飯とみそ汁を１人で作ってみよう ○栄養のバランスを考えた食事を作ってみよう ○栄養のバランスを考えて朝ごはんを食べよう	○家族の１日分の献立を考えよう ○家族の食事を作ってみよう ○自分の弁当を作ってみよう

誰かと一緒に「食」を楽しむことは、心も体も元気にしてくれます

食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、食事の買い物、料理、片づけ、栽培など食に関係することがらを家族や友人といっしょに楽しむことがふくまれます。

Q&A　Q 小中学校の子どものいるご家庭で1番してほしい食育は?

A 服部幸應先生（料理評論家・NPO法人 日本食育インストラクター協会理事長）
それは「食卓を囲んで食べること」と答えるでしょう。

なぜならそれが食育の根っこだから。もちろん、保護者の側にもいろいろな事情があります。でも、これだけは心に留めておいてください。食事をともにしないと、食生活や栄養摂取だけでなく、子どもの生きる力の基礎が崩れる、ということです。食事中のマナーはもちろん、命を与えてくれた生物に感謝する心、食べさせてくれる親の大切さを学ぶのも食育。ですから、食事中くらいはテレビを消して、お子さんと顔を合わせて、楽しくお話ししてください。お子さんの今日の１日を聞いてあげてください。大人たちの話を聞かせてあげてください。
「食卓」こそ、大切な家庭教育の場。食卓のコミュニケーションをぜひ、大切にしてほしいですね。

（「学校教育」学校教育研究会より）

健康で過ごすために自分の
食生活を考えよう！

家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことにチェックしてみましょう

- □ どんな食事にしようかを考える
- □ 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- □ 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- □ 配膳、食卓の準備、声かけをする
- □ 食べる
- □ 後片付けをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）
- □ 感想を話したり、聞いたりする（次の食事のために、おいしかったかなど）

出典：農林水産省「食育ガイド」

参考：須坂市健やか計画21
保育園食育目標
須坂市学校給食センターにおける食に関する指導の目標

須坂の郷土食を食べてみよう

その土地の気候や収穫物に合わせ、昔から受け継がれてきた料理を「郷土食」といいます。
長野県では米があまり採れなかった地域を中心に粉もの文化が広がりました。

おやき

信州では昔からおやきと仏事は深い関わりがあり、お彼岸やお盆にお供えをしたり食べる習慣があります。中身は各家庭によって様々です。

小麦粉の生地を薄くのばして焼いたものを「せんべい」と呼びます。
畑や庭のまわりに生えているにらを使い、気軽に作られてきました。

にらせんべい

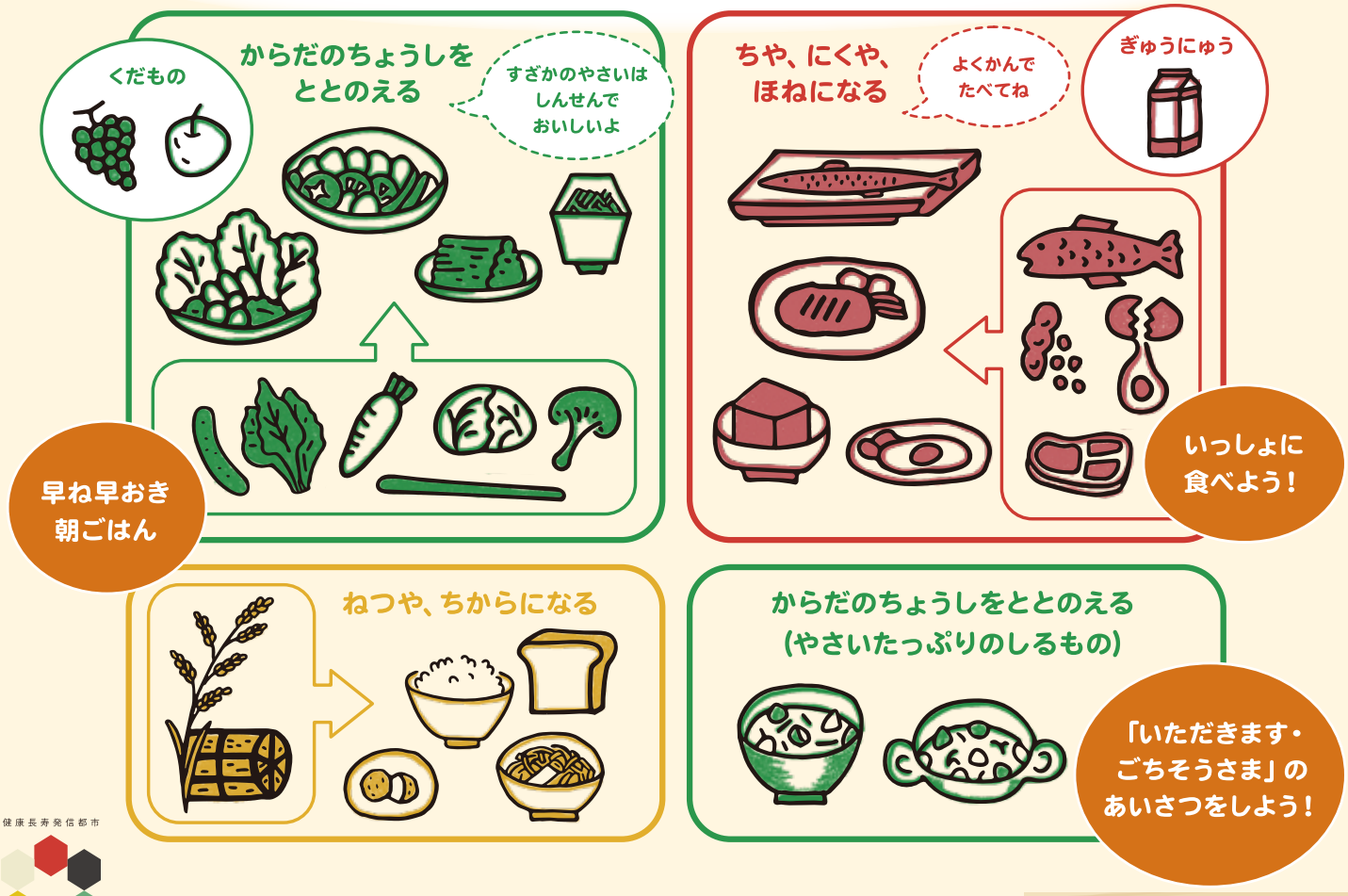
こねつけ

残りご飯に小麦粉をたして作るこねつけは、家庭や保育園で様々な味付けで食べられています。

この他にも様々な料理が郷土食として受け継がれています

4つのお皿をそろえて栄養のバランスのよい食事をしよう!

黄(主食)１皿、赤(主菜)１皿、緑(副菜・汁)２皿分



健康長寿発信都市
須坂JAPAN
Suzaka

野菜をたっぷり使って、みそ汁を作ってみよう
～具だくさんみそ汁は栄養たっぷり～

一食に必要な野菜量は両手いっぱい分です。

１日に３杯分食べましょう

旬の食材で簡単！

≪材料≫４人分

旬の野菜	200～250g
豆腐	60g
煮干し	8本
水	3カップ（600ml）
みそ	大さじ2

《作り方》

①鍋に分量の水を入れ、煮干しは頭とハラワタを取って半分にさき、水にしばらく入れておく。
②具材は食べやすい大きさに切る。
③①に②の具材(豆腐以外)を入れて煮る。煮干しのにおいを出すために蓋はしない。
④豆腐を入れてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れたらすぐに火を止める。

市立保育園レシピ集

学校給食レシピ集

お問合せ先：須坂市健康福祉部健康づくり課　TEL 026-248-9023(保健センター専用)・FAX 026-248-9042

発行　2025年３月　　印刷部数　800部（印刷経費 １部あたり130円）