

6 参考資料

《資料1》朝ごはんをとることが大切な理由

◆その1 体のリズムを整える

朝ごはんは、1日のパワーの源である。もし、朝ごはんを食べなかったら、頭も体もぼんやりしたまま午前中が過ぎて、元気が出てくるのは、給食を食べた後となる。夜に絶好調となり、夜更かしをしてしまい、朝起きられないという悪循環に陥ってしまう。1日の始まりは朝なのに、昼ごはんから1日のリズムが始まることになってしまう。毎朝、決まった時間に朝ごはんを食べて、体のリズムを整えることが大切である。

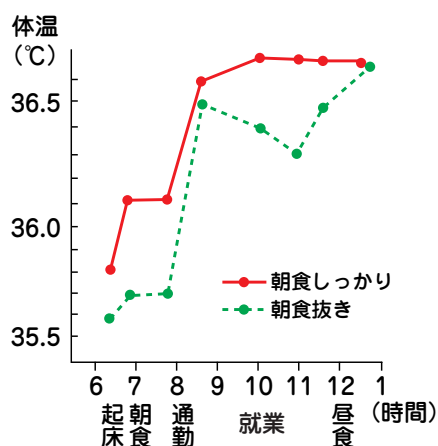
◆その2 やる気と集中力が出る

朝ごはんを食べると、すぐに体温が上がり始め、午前中から体温が上がった状態が続く。ところが、朝ごはんを食べないと、家を出るまで低いままである。通学で体を動かすと、少し上がるが、午前中の授業の間は、また下がり、給食を食べるまで低い状態が続く。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなって、あくびが出たりする。朝ごはんを食べると、体のなかで熱がつくられて、調子も上がる。

◆その3 脳にエネルギーを補給

人間の脳は、順調に働くためのエネルギーが必要である。そのエネルギー源となるのが、肝臓にたくわえられたブドウ糖である。ところが、肝臓には約12時間分しかたくわえがないとされている。夕ごはんを午後7時に食べて、次の日朝ごはんを食べないと、給食まで17時間もあるので、脳までエネルギーがまわらず、栄養不足になってしまう。イライラしたり、集中力がなくなったりすることも考えられる。

図4 朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』文光堂より)

《資料2》子どもの孤食の状況

図5 朝食をいっしょに食べる者 (単位: %)

	両親	母親	父親	子どもだけ
1982 (年)	39.3	31.3	6.7	22.7
88	32.8	32.3	7.1	27.8
93	27.4	33.1	8.2	31.4

(厚生省「平成5年国民栄養調査」より)

《資料3》ブレインストーミングとケーススタディ

●ブレインストーミング例

- 1 「朝ごはん」という言葉から連想することをできるだけたくさんあげさせる。(約2分程度)
- 2 あげたものを同じ仲間に分類する。

● ケーススタディ例

小学校5年生のAさんは、日曜日の夜10時～11時のテレビ番組を見るのが、最近の一番の楽しみです。また、テレビを見る時は、いつも大好きなジュースとお菓子を食べます。昨夜はその番組の最終回で、主人公が彼氏と無事結婚でき、感動しました。その後すぐ寝ようとしたのですが、テレビの場面を思い出し、なかなか寝つけませんでした。

朝になり、6時30分に目ざまし時計が鳴ったのですが、自分で起きることができず、母に叱られながら起こされ、やっと起きることができたのは、7時過ぎでした。

そういうことで、朝から気分が悪いうえに、便も出ません。7時30分には、友達が迎えにきたので、家を出発しなければなりません。

問① Aさんは、朝ごはんを食べたのですが、どんなふうにして朝ごはんを食べていたのか想像してください。

問② 朝ごはんを食べることは、なぜ大切なのでしょうか。話し合ってください。

問③ 「朝ごはんがおいしい」と感じる時はどんな時ですか。話し合ってください。

問④ 朝ごはんをしっかり食べるには、どんなことに気をつけるとよいと思いますか。話し合ってください。

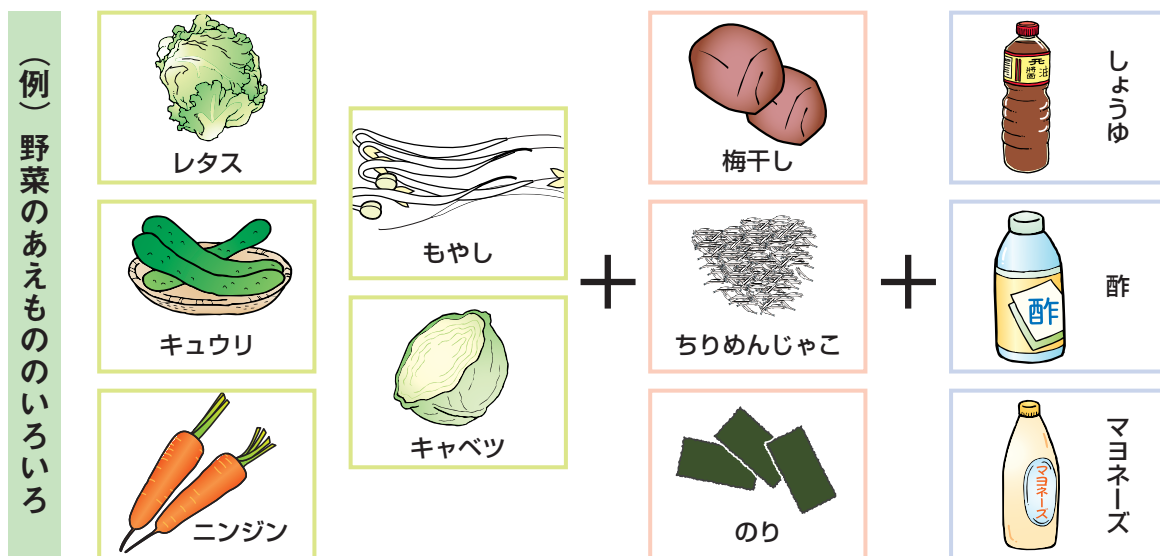
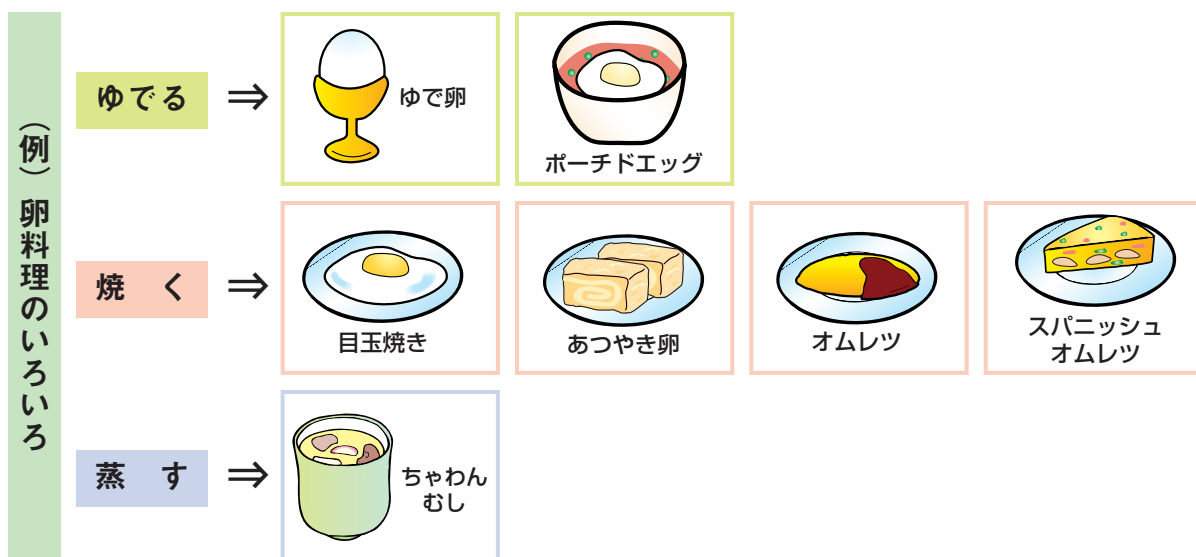
(注) ・問については、ねらい等に応じて適宜選択したり、新たに問を追加したりすること。

・ Aさんや母親の役割を決め、ロールプレイングとしての活用も可。

・ プレインストーミング、ケーススタディ、ロールプレイング等については、資料編の48ページを参照するとともに、その指導方法や、進め方について指導者側で十分に事前研究し、児童の実態や発達段階を考慮すること。

《資料 4》調理方法のいろいろ

1つの材料でも調理方法によっていろいろな料理になる。児童が冷蔵庫の中から選んだ食材を自分が調理できる範囲で、自分なりのオリジナル料理が工夫できるように調理方法のアドバイスをすることが大切である。



●栄養教諭・学校栄養職員の役割

栄養教諭・学校栄養職員は、児童が作成した朝ごはんについて、専門的な視点から支援し、児童が家庭で実践する意欲につなげるようにすることが大切である。

(例) ・栄養グラフの作成

- ・一口アドバイス
- ・給食だよりへの活用 等