



朝、スッキリ起きることができていますか？

毎朝、朝食を食べていますか？

出典:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと 統合版 [農林水産省]より <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html> を一部抜粋・編集して記載

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…

- ◎ 大学生や成人を対象とした研究では、タンパク質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。また、中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。
- ◎ 幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。また幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。
- ◎ 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。
- ◎ 小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。また、小学生～成人を対象として研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。



高校生のころは、小学生、中学生のころと比べて、食事の内容が偏る傾向にあります。また、食生活が崩れ始めるころでもあり、あなたの食生活が未来の家族の食生活に大きく影響を与える可能性があります。現在、寮で生活をしていたり、卒業後に自立することを考えたりすると、今は、自ら食品を選択し、食生活を確立していくための準備期間です。自分の生活を振り返り、今から望ましい食生活を身に付けておきましょう。

「食の学習ノート【高等学校版】」(島根県教育委員会)より



朝食にみそ汁を作って 食べてみませんか？



令和7年度入賞みそ汁



教育庁保健体育課HPでレシピと調理動画を公開中

令和8年度も「高校生『みそ汁コンテスト』」を開催します。詳細は、6月頃お知らせします。

☆最優秀賞☆

洋風具だくさん味噌汁



浜田水産高等学校

- サバ缶とベーコンでタンパク質が摂れるように意識しました。
- 出汁は、海洋技術科が獲ってきたトビウオを、食品流通科がトビウオ出汁に加工し、製品にしたものを使用しました。
- 洋風の味付けにして、子どもも喜ぶように意識しました。



☆優秀賞☆

島根のごま味噌汁



出雲農林高等学校

- 味噌に練りゴマを混ぜることで、ゴマの香りがするようになりました。
- 黒ゴマをトッピングすることで、ゴマの食感を足しました。
- 鶏肉を入れることで旨味を出し、色とりどりの野菜を入れて、色鮮やかにしました。



☆審査員特別賞☆

みそポムスープ



飯南高等学校

- りんごを入れて、幅広い年代に食べやすいように優しい味にしました。
- 一杯で野菜と果物が摂れるようにしました。
- りんごは加熱するとペクチンが増加するため、整腸作用の向上や、栄養素が吸収されやすくなります。



☆優良賞☆

美容と健康に腸おすすめ

トリプル発酵味噌汁



松江農林高等学校

- 味噌・酒粕・キムチの3つの発酵食品入り！発酵食品を摂って健康に！！
- 手軽でリーズナブルで簡単に発酵食品を摂ることができるようにしました。
- 発酵食品を摂ることで、体が温まり、腸内環境が良くなります。



☆優良賞☆

ほくほく☆和×韓味噌汁



益田翔陽高等学校

- さつまいもとキムチの甘辛バランスが絶妙です！！
- キムチの唐辛子成分で代謝がアップし、さつまいもが内側から体を温めるので、寒い季節や冷房で冷えた体にピッタリです。
- キムチの辛さがウインナーや豆腐で緩和されて、子どもにも食べやすくしています。



オープン参加 ☆優秀賞☆

Road to HONEBUTO

Miso soup 「磯フラBone」



浜田ろう学校

- 浜田市で採れたアカモクや給食でお世話になっている農家さんの小松菜を使いました。
- カルシウム・タンパク質が摂れることや、だしパックの中身を団子に入れていろいろな栄養が摂れるように工夫しました。

