

# 下野市 食育だより

下野市教育委員会  
平成28年3月  
No.13



## 朝食の簡単料理レシピ 優秀作品発表



夏休みの中学生に引き続き、冬休みには小学生から朝食レシピを募集しました。市内12校から969点の応募があり、朝起きるのが楽しみになりそうな、すてきなレシピが各校で選ばれました。たくさんのご応募ありがとうございました！ご家庭でもぜひお子さんと一緒に作って見てくださいね。



優秀作品48点は下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>をご覧ください。

けやきネット>教育研究所>食育>平成27年度「簡単朝食」レシピ優秀作品(小学生)

薬師寺小 2年 砂岡 宝羅 3年 渡辺 未羽 5年 飯野 遥生 6年 篠原 奈杏	吉田東小 4年 山崎 晟那 5年 五十川晴琉 5年 大森 海空 6年 田口 姫楽	吉田西小 1年 谷田貝莉子 3年 大嶋 杏菜 5年 杉田 恵都 6年 川俣 綾	祇園小 3年 高根澤海梨 3年 田中 優海 4年 永吉 尊音 5年 石川 紗衣	緑小 5年 齋藤 葉南 5年 中村 吏韻 6年 飯塚 恵 6年 木村 峻	石橋小 3年 筋内 悠衣 3年 秋間 康生 3年 曾篠 遼真 6年 田村 琉翔
古山小 5年 鈴木 和望 5年 篠原 果澄 6年 小林 俊瑛 6年 田澤 綾那	細谷小 6年 小島 櫻子 6年 小平 陽介 6年 古谷 莉音 6年 星野 萌	石橋北小 5年 北山 駈流 6年 青柳 向輝 6年 重山明日香 6年 野沢 ころ	国分寺小 1年 齋藤 京子 5年 檜山 琉那 6年 阿部 百華 6年 伊沢菜津希	国分寺西小 1年 伊沢 皇希 3年 大久保里桜 4年 狩野 竜也 4年 吉川 瑠南	国分寺東小 4年 山田 涼楓 5年 高橋 優育 6年 上岡 葵仁 6年 羽鳥 未来

### 手軽にできる料理をいくつかご紹介します

#### にんじんホットケーキ

(国分寺東小・羽鳥さんの作品)2人分  
ホットケーキの素50gにすりおろしたにんじん大さじ1と牛乳大さじ3~4を入れてよく混ぜます。  
フライパンに入れてしらすぼし大さじ1とチーズ大さじ1をのせて焼きます。片面が焼けたらひっくり返し、両面焼けたらできあがり。フルーツと牛乳をそえていただきます。



#### ふと卵のかんたんどんぶり

(薬師寺小・砂岡さんの作品)1人分  
ふとを水につけてやわらかくし、水気をしぼっておきます。水、しょうゆ、さとう、みりん、だしの素をなべに入れて火にかけ、凍ったままのミックスベジタブルを入れます。  
ふを入れてつゆをたっぷり吸ったらときたまご2個分をかけて、ふたをして蒸らしてできあがり。



#### 厚あげの明太チーズ焼き

(古山小・小林さんの作品)1人分  
厚あげ1枚に熱湯をかけ、アルミホイルにのせてしょうゆをぬります。明太子とマヨネーズを和えたものを表面にぬり、のりととろけるチーズを一口サイズにしてのせ、小口切りにしたねぎをちらします。トースターでアルミホイルごと5~6分焼いてできあがり。厚あげのかわりにはんぺんでも。



# 何をどう食べれば

## 強くなれる？

試合で力を発揮するために  
～スポーツと食事の関係②



しっかり食べないままスポーツをすることの危険性は前回も書いたとおりです。体によいと思われがちなスポーツが、実は身体を破壊することにもつながるのです。

ジュニアアスリートの食事の基本は「**栄養フルコース型**」つまり、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」をそろえて食べることです。

特に、品数をそろえにくい**朝食をいかに充実させるか**が重要なポイントです。

### 栄養フルコース型の食事

#### 主食

ご飯・パン・  
麺類。持続性  
を考えると、  
ベストチョイス  
はご飯です。



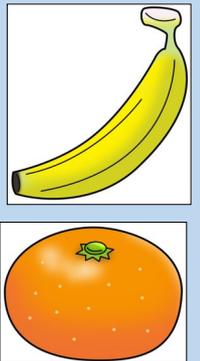
#### 副菜

野菜料理。常備  
菜や前日の残り物  
を活用して。時間  
がなければ、まず  
はトマトやきゅうり  
の丸かじりでも！



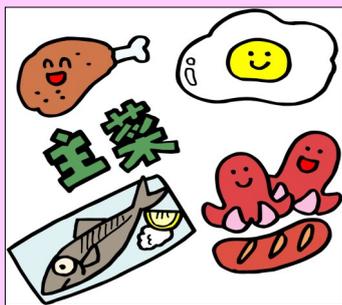
#### 果物

生の果物が  
理想です。み  
かんやバナナ  
など、そのま  
ま食べられる  
果物を買って  
置きしておく  
といいですね。生がどうしても  
無理な時は果汁100%のオレ  
ンジジュースなどで。



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品  
のおかず。卵焼きなど  
は電子レンジでも簡単  
に作れるので、朝食に  
おすすめです。



#### 牛乳・乳製品

そのまま飲める牛乳  
のほか、ヨーグルトや  
チーズなど。常に見  
置きをして食べられる  
ようにしましょう。



主食と主菜(どんぶり物など)、  
主菜と副菜(肉野菜  
炒めなど)を兼ねる料  
理もあります。



これが「難しい…」という時は  
まずは一歩前進「何か食べる」  
それができたら「おかずを食べる」  
そして「野菜を食べる」  
を目指しましょう



#### ●朝はおなかがすかないらしくほとんど食べません。

朝食を食べられないというのは本来「体調不良」です。そんな状態でスポーツはできないということになります。

空腹を感じない理由を考えてみましょう。前日の夕食が遅かった、就寝時刻が遅かった、寝不足だった、夕食後に何か食べてしまった、起き抜けにいきなり朝食をとろうとして胃腸が目覚めていなかった…などが考えられます。

朝起きて空腹を感じる生活リズムを作ることは、スポーツだけでなく学習面にもよい影響を与えます。少しずつでも改善していきましょう。子どもが食べたいというおかずを出すのも習慣づけのきっかけになります。



#### ●朝練が早いので、朝食の用意が間に合わないうちに家を出ていってしまいます。

ご飯の炊き上がりだけ早く設定して、おかずはそのまま食べられるようなものを買って置く方法もあります。また、開ける、温める、お湯を入れるなどの簡単な用意を、子どもにもいっしょにさせてみましょう。そのまま食べられる卵や納豆、缶詰などのほかに、インスタントでもみそ汁やスープがあれば理想の朝食に近づきます。

