



朝食の簡単料理レシピ 優秀レシピ発表(中学生編)



家族と一緒に「朝食の簡単料理」を考えることで、朝食への関心と理解を深めようと、夏休みに中学生を対象に朝食レシピを募集しました。市内4校から「こんな朝食が食べたい」「こんな朝食を作りたい」というレシピの応募がたくさんあり、力作の中から12点の優秀作が選ばれました。御応募ありがとうございました。

◎最優秀賞◎ 南河内中 3年 山口 紗由奈 <敬称略>

☆優秀賞☆

<南河内中>	<南河内第二中>	<石橋中>	<国分寺中>
1年 塩濱 花菜	1年 喜多野 恵	1年 佐藤 萌映	2年 大栗そよか
2年 黒川 璃子	1年 木村 優那	1年 箭内 志帆	2年 鈴木 耀介
	2年 猪口 遥南	1年 若松すず穂	3年 山本 碧威



最優秀賞レシピ紹介

「食パンでキッシュ」

8分でできます。

<材料>

- ・食パン 1枚
- ・ウインナー 1本半
- ・卵 1個
- ・ほうれん草 好みの量
- ・とろけるチーズ 好みの量
- ・塩、こしょう、バター 少量

<作り方>

- ①ほうれん草、ウインナーを切る。
- ②食パンの中心だけを正方形に切り抜く。
- ③ボウルに①と卵、チーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④フライパンにバターを入れ、穴が空いている方のパンをのせ、切り抜いた所に③を入れ、切り抜いた食パンを上からのせて焼く。
- ⑤焦げ目が付いたらひっくり返し、火が通ったら完成。



◎山口さんのおすすめポイントから

普通の食パンではあまり栄養がとれなくて、別におかずを作らなければいけません。しかし、このレシピは、ウインナーでタンパク質、ほうれん草で免疫を増強する働きのあるβ-カロテンを摂取することができます。

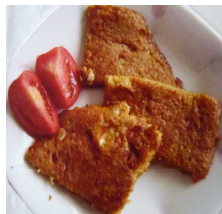
給食の献立



黒川璃子さん
「野菜と春雨のスープ」
(H29 6月予定)



大栗そよかさん
「夏野菜ドライカレー」
(H29 7月予定)



若松すず穂さん
「簡単!もっちり卵焼き」
(H29 3月予定)



喜多野恵さん
「ピーンと野菜のスープ」
(12月予定)

☆知月の献立です。定変更にす。とありま。こ

全優秀賞レシピは下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」をご覧ください。

(<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>)

けやきネット>教育研究所>食育>平成28年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品(中学生)

のうりょく 脳力アップだ 朝ごはん！

データから見た朝ごはんの重要

子どもたちが健やかに成長していくためには、調和のとれた**食事**、適切な**運動**、十分な**休養・睡眠**が大切です。こうした生活習慣を身に付けていくためには、まず**朝ごはんをきちんと食べる習慣づくり**が重要です。



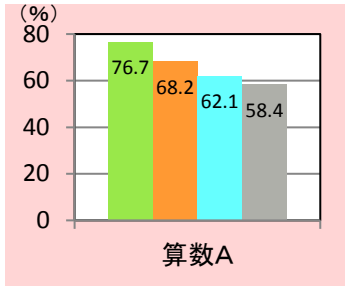
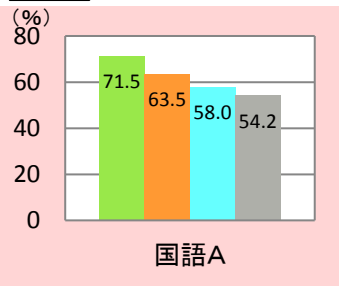
朝ごはんでは**学力アップ**

朝ごはんをきちんと食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率が高い傾向にあることをご存知ですか？

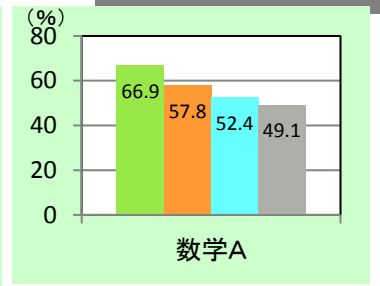
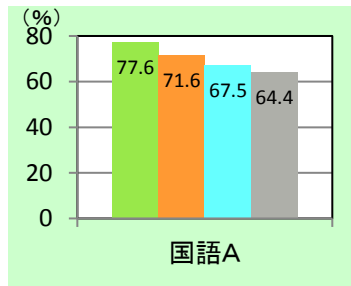
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省『平成27年度全国学力・学習状況調査』（対象：小学校6年生、中学校3年生）

小学生



中学生



■ 毎日食べている ■ どちらかといえば食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない



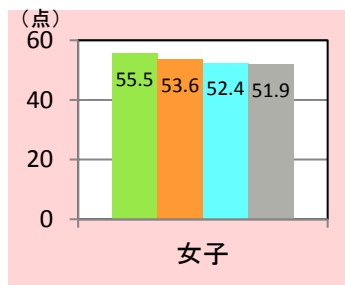
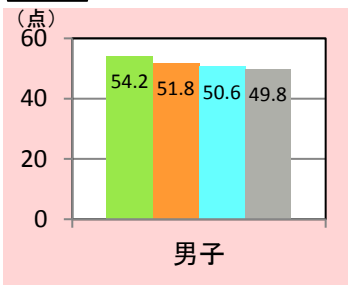
朝ごはんでは**体力アップ**

朝ごはんは運動能力や体力アップにも効果を発揮します！

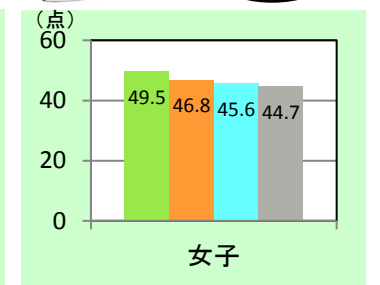
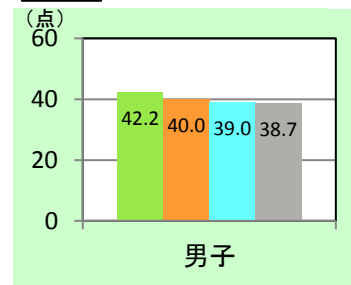
朝食の摂取と体力合計点との関係

文部科学省『平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』（対象：小学校5年生、中学校2年生）

小学生



中学生



■ 毎日食べる ■ 食べない日もある ■ 食べない日が多い ■ 食べない

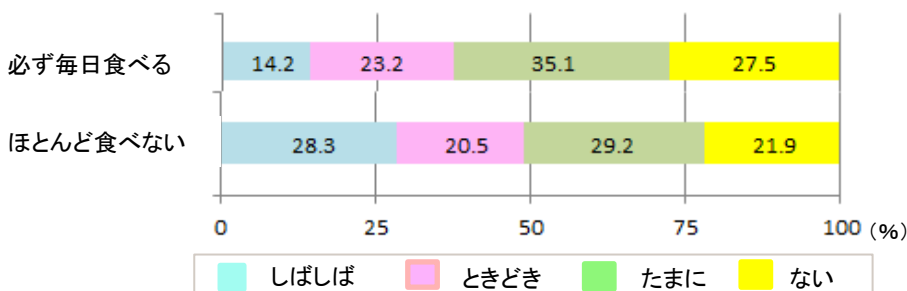


朝ごはんでは**心力アップ**

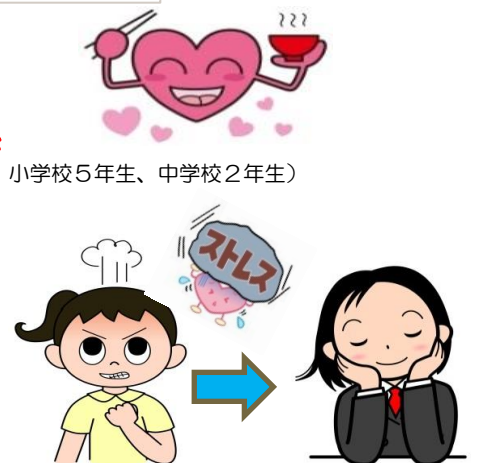
朝ごはんは心の栄養になります。

『朝食を食べる頻度』と『イライラする』の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター『平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書』（対象：小学校5年生、中学校2年生）



■ しばしば ■ ときどき ■ たまに ■ ない



頭にも体にも心にも「いいこと」がたくさん！朝ごはんをとることは、一日を元気に過ごすだけでなく、生涯にわたって意欲的・健康的に暮らすことにもつながります。**しっかり食べさせてから学校へ送り出しましょう。**