



下野市食育だより



「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」は、基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムの向上を図るための国民運動です。朝食への関心と理解を深めて、子どもたち自身が自主的に取り組んでいけるように、学校では様々な取組を行っています。

その1つとして夏休みに中学生を対象に行った「朝食の簡単料理レシピ」の募集をしたところ、たくさんの応募をいただきました。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」の実践のために、数々の応募作品の中から、アイデア満載のレシピをご紹介します。ちょっとした工夫で、「朝ごはん」から「しっかり朝ごはん」に大変身。「しっかり朝ごはん」で、元気な1日のスタートを切りましょう。冬休みには、小学生を対象に、朝食レシピの募集を予定しています。

最優秀賞

南河内第二中学校 3年 原 奈那さん

熱中症撃退ミートライス (夏野菜編) ぶどう添え



こまるくん

デザートのおぶどうは、すぐにエネルギーに変換されるので、疲労回復に効果大です。

家庭菜園でとれた夏野菜を使ってるよ。
カラフルな夏野菜でビタミンCを摂り、免疫力もアップ!



べにまるくん



材料(2人分) 調理時間約6分
ご飯 2人分
ピーマン 少々、豚挽肉 100g
パプリカ 少々、バジル 少々
トマト 1個、トマトソース 300g
とろけるチーズ 150g

- 作り方
- ①お肉を皿に広げて、レンジで加熱する(肉の色が変わるまで)。
 - ②前日の残りのご飯に、みじん切りにしたパプリカ、ピーマン、レンジにかけたお肉に熟しているトマトをつぶして入れ、さらに市販のトマトソースをかける。
 - ③その上にとろけるチーズをお皿全体にかけてレンジで約5分。
 - ④最後に彩りでバジルをちらして出来上がり。

彩り鮮やか食欲アップ

優秀賞

南河内中学校	南河内第二中学校	石橋中学校	国分寺中学校
1年 海老原 耶々	2年 千葉 剛大	1年 青木 理帆☆	1年 瀧澤 悠太☆
2年 海老原明日美	3年 下谷 向日葵	1年 稲見 柚香	3年 阿久津 寿咲
3年 大塚 彩音	3年 原 奈那	1年 大塚 勝平	3年 手塚 歩花

☆のレシピは、来年度の給食のメニューに活用させていただく予定です

最優秀賞、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。

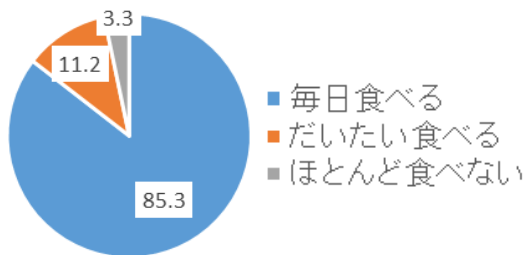
(<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>) けやきネット>教育研究所>食育>平成30年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品(中学生)

早寝・早起 しっかり朝ごはん

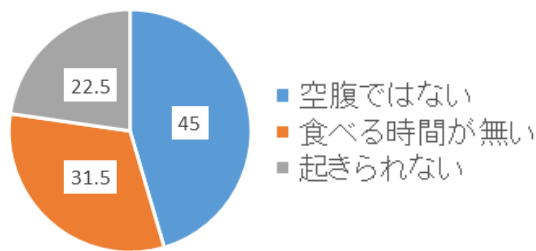
～「朝食アンケート」の結果から～

下野市では、現在の朝食摂取状況を把握するため、10月に小中学校に在籍する全児童生徒を対象に「朝食アンケート」を実施しました。その結果をお知らせします。

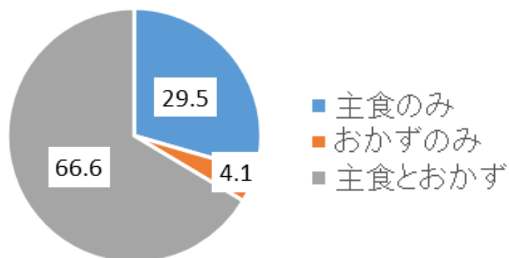
① 朝食の喫食状況



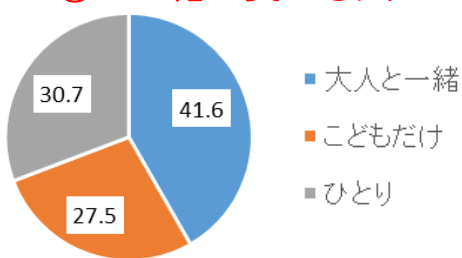
② 朝食を食べない理由



③ 朝食の内容



④ 一緒に食べる人



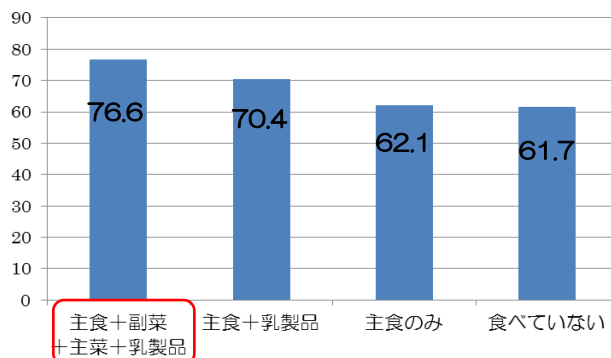
朝ごはんを食べる習慣がある子どもの方が、学力や体力テストの点数が高い傾向があることが、国の調べでも分かっています。全員が「毎日食べてくる」ようになるといいですね。「だいたい食べる」という人は、毎日食べてくる習慣を付けるようにしましょう。家の人が急がしい時は、自分で準備するなどして、食べてくるようにしましょう。

～朝ごはんの内容と学力～

島根県雲南市で、小中学生対象に生活実態について調査し、朝ごはんの内容と学力に相関があることが分かりました。バランス良く食べている児童生徒の方が、学力調査の平均点が高いという結果が出ました。

朝ごはんのポイントはバランスのいい朝ごはんです！

脳の神経をつくるものは、ごはんなどの主食だけの栄養素では充分ではありません。右のグラフにあるようにおかずのある朝ごはんでは脳はきちんと働き、勉強したり記憶したりすることができます。栄養バランスのとれた食事をすることは、脳にも体にも大切です。



～バランスのよい食事⇒「主食+主菜+副菜」～

主食・主菜・副菜は、それぞれ主に含まれる栄養素がことなるため、これらをそろえて食べることで、色々な栄養素をまんべんなくとることができます。

今まで栄養バランスが整っていなかった人は、1品ずつ増やしていき栄養バランスのよい朝ごはんにしていきましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん うどん シリアル パン など</p>	<p>主菜</p> <p>魚の塩焼き 目玉焼き ハム とうふ など</p>	<p>副菜</p> <p>野菜サラダ 煮物 野菜炒め みそ汁 など</p>
--	--	--

さらに「乳製品」と「果物」があれば完璧です！

～忙しい朝にひと工夫～

朝の忙しいときには、色々な料理をそろえるのは難しいかもしれません。少し工夫して簡単に用意できる朝ごはんにしてみてください。

○1皿（ワンプレート）でも主食・主菜・副菜をそろえることができます。

例）・ 貝だくさんのリゾットや雑炊、トースト

・ カレーライスやシチューなどの一皿にいろいろな食材を入れる

○夕飯で汁物を多く作り、朝ごはんにも利用してみましょう。