



# 下野市食育だより



冬休みに募集した「朝食の簡単料理レシピ」では、たくさんの応募をありがとうございました。「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。また、10月に行った「朝食アンケート」の結果もお伝えいたします。

## 朝食の簡単料理レシピ（小学生編）

### 最優秀賞 「きんちゃくピザ」 緑小学校5年藤平創大（敬称略）



＜材料＞  
もち(1個)、油揚げ(1/2枚)  
ミニトマト(1個)ピーマン(少々)  
とろけるチーズ、ケチャップ

＜作り方＞

- ①油揚げを半分に切る。
- ②油揚げの中にもちを入れる。
- ③油揚げにケチャップをぬる。
- ④とろけるチーズをのせる。
- ⑤輪切りにしたミニトマトとピーマンをのせる。
- ⑥トースターでもちが軟らかくなるまで焼く(5分くらい)。

外はパリッと、中はチーズやもちがとろりとしていておいしそうですね。具材を工夫すると、いろいろな味が楽しめることもポイントです。(明太マヨネーズ、ねぎにポン酢など)



## 優秀賞



### ＜薬師寺小＞

- 1年 篠崎 歩
- 2年 小島 惇暉
- 5年 坂本 萌香

### ＜祇園小＞

- 3年 山内 萌愛
- 4年 大森 いろは
- 6年 水沼 愛奈

### ＜古山小＞

- 2年 栗林 眞子
- 3年 増山 漣斗
- 5年 和田 健助

### ＜国分寺小＞

- 4年 伊澤 知花
- 6年 伊藤 愛華
- 6年 梅田 依菜

### ＜吉田東小＞

- 2年 田仲 夏彩
- 3年 宇賀地 莉子
- 5年 鈴木 香里奈

### ＜緑小＞

- 3年 尻高 こはる
- 6年 金谷 英泰

### ＜細谷小＞

- 3年 黒澤 茉央
- 4年 高山 由彩
- 5年 高根澤 海梨

### ＜国分寺西小＞

- 6年 近藤 志音
- 6年 篠崎 瑠菜

### ＜吉田西小＞

- 3年 谷田貝 有菜
- 5年 大嶋 杏菜
- 6年 増田 青流

### ＜石橋小＞

- 1年 大塚 行紘
- 1年 大塚 光紘
- 1年 大橋 真桃

### ＜石橋北小＞

- 4年 高山 侑暉
- 6年 國井 那津

### ＜国分寺東小＞

- 6年 鈴木 英奈
- 6年 波多野 心奈
- 6年 山田 涼楓

## 注目のレシピ



「かんたん!!  
まぜ焼きごはん」  
吉田東小 鈴木 香里奈



「玄米フレーク入り  
スクランブルエッグ」  
吉田西小 大嶋杏菜



「白菜とツナの  
トロトロ丼」  
石橋北小 高山 侑暉



「カボチャ チーズやき」  
古山小 増山 漣斗

H30.12月の献立予定

H30.9月の献立予定

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。

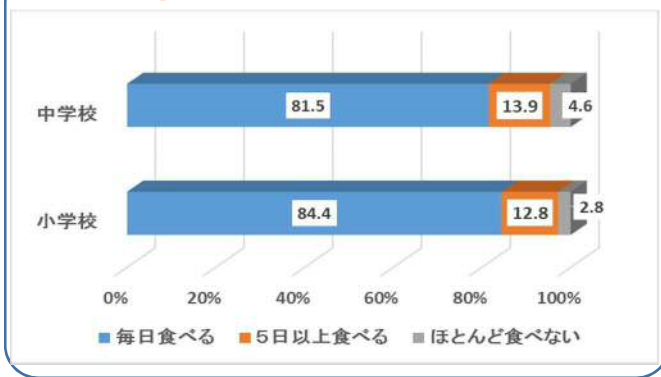
(<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>) けやきネット>教育研究所>食育>平成29年度「朝食の簡単料理レシピ」優秀作品(小学生)

# 早寝・早起 しっかり朝ごはん

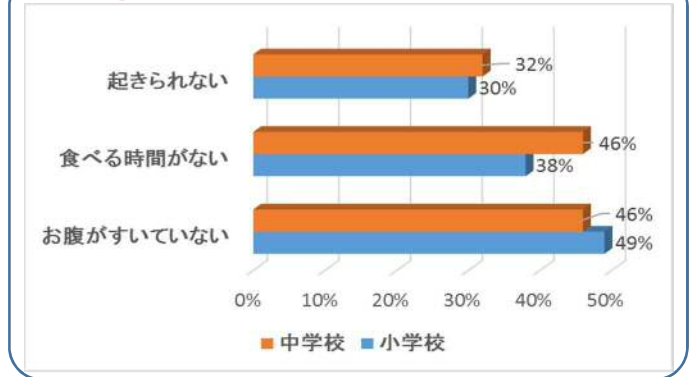
## ～「朝食アンケート」の結果から～

下野市では、「食育推進計画（第2期）」（農政課・健康増進課・学校教育課）のもと、食育を推進しています。その中で、楽しく規則正しい食事の習慣を築くことを目標に掲げ、児童生徒の朝食摂取100%にむけて取組を行ってきました。そこで、現在の朝食摂取状況を把握するため、平成29年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。

### 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



## ～アンケート結果からわかること～

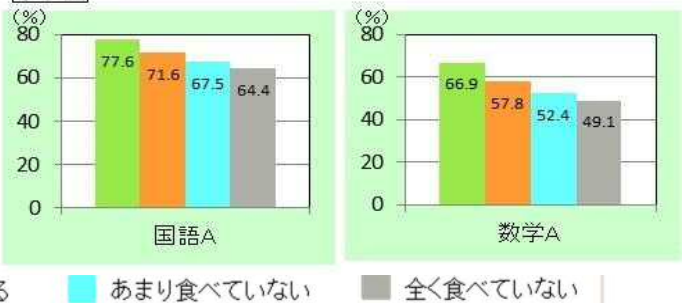
朝食を毎日食べている割合が、小・中学校ともに85%を下回り、小学校で2.8%、中学校では4.6%の児童生徒は、朝食をほとんど食べていませんでした。食べない理由としては「食べる時間がない」「おなかがすいていない」という答えが多くみられました。朝食の内容については、主食とおかずを食べてきている割合は60%を超えていましたが、パンやごはんだけの「主食のみ」も、30%以上みられました。また、中学校では、ひとりで食べる「孤食」や子どものみで食べる「子食」が70%近く見られ、小学校でも2人に1人が「孤食」「子食」の状況であることが分かりました。

## 知っていますか？朝食と学力の関係！

### 小学生



### 中学生



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）

朝食をきちんと食べる習慣がある子どもほど、テストの正答率が高い傾向があります。毎日しっかりと食べてから登校させるようにお願いします。また、平成29年1月発行の食育だより（下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」掲載）を参考にいただき、内容についてもステップアップをはかっていただきたいと思います。

