



下野市では一人一人が健全な食生活を送り健康で豊かに暮らせるように、平成26年度に「下野市食育推進計画(第2期)」が策定されました。平成30年度までに『毎日朝食を食べる児童生徒の割合100%』を目指し、さまざまな取り組みを進めております。

『朝食の簡単料理』レシピ優秀作品発表～小学生編～

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、冬休みに小学生を対象にレシピを募集しました。市内12校から774点の応募があり、各校から「こんな朝食が食べたい！作ってみたい！」というレシピが選ばれました。たくさんのご応募ありがとうございました。

平成26年度「朝食簡単レシピ」優秀作品は3月4日(水)、下野市教育情報ネットワークに掲載される予定です。けやきネット(<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>)>教育研究所>食育>平成26年度「簡単朝食レシピ」優秀作品(小学生) をどうぞご覧ください。

薬師寺小	砂岡 宝羅	1年	濱中 杏美	1年	渡辺 未羽	2年	山崎 晃	3年
吉田東小	上野 心音	1年	山崎 晟那	3年	上野 麗斗	6年	沼田 綾香	6年
吉田西小	神戸 沙也	2年	谷田貝 美桜	2年	川俣 綾	5年	塚原 佳成子	6年
祇園小	大林 瑠里	2年	石川 紗衣	4年	喜多野 恵	5年	小林 珠紀	6年
緑小	中村 真緒	1年	中村 百花	3年	難波 明珠子	6年	橋本 理生	6年
石橋小	横田 暖斗	1年	大塚 勝平	3年	伊藤 拓真	4年	富澤 陽菜	5年
古山小	鈴木 和望	4年	木下 碧	5年	小林 俊瑛	5年	鈴木 わかば	6年
細谷小	大島 彩羽	4年	♪		♪		♪	
石橋北小	小木曾 大志	5年	重山 明日香	5年	野沢 ころろ	5年	小川 琳己	6年
国分寺小	遠藤 真峰	4年	栗山 啓汰	5年	伊澤 歩花	6年	深谷 真優子	6年
国分寺西小	近藤 志音	3年	野中 隼人	3年	松本 千瀬	3年	狩野 竜也	3年
国分寺東小	赤羽 新菜	2年	山田 涼楓	3年	小野寺 宏泰	5年	伊澤 聖	5年

食育クイズ! 何問正解できるかな? (答えは裏面)



Q1, 朝ごはんを食べるとどうなるでしょう?

1. 勉強に集中できる
2. 頭がぼーっとする
3. 元気がでない



Q2, 一番体にいい「朝ごはんメニュー」はどれでしょう?

1. チョコレート
2. ポテトとジュース
3. ごはんとみそ汁と焼き魚

Q3, 下野市の特産物であるかんぴょうですが、「かんぴょうの日」は何月何日でしょう?

1. 1月10日 (一月十日)
2. 8月10日 (八月十日)
3. 10月10日 (十月十日)

Q4, 私は『まろに☆える』の瓜田 瑠梨です!

栃木県はかんぴょうの生産量が日本一なのはみんな知ってるよね。では、かんぴょうってなにかから作られているかわかるかな?

1. れんこんを切って干したのもの
2. だいこんを細かく切って干したのもの
3. ゆうがのおの実をむいて干したのもの



優秀作品からレシピ紹介

「卵たっぷりパラパラしらす丼」

【材料】

卵	2個
しらす干し	大さじ2
大根おろし	大さじ2
ねぎ	少々
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
プチトマト	1個

【作り方】

- ①卵を溶いて塩こしょうで味を付ける
- ②大根おろしの汁気を切ってしょうゆで味を付ける
- ③卵をとろとろに焼いて、ご飯の上に乗せる
- ④その上に、大根おろし・しらす・ねぎをぱらぱらかける
- ⑤プチトマトを半分に切って、どんぶりの上にのせて完成！



「いろどりパスタで朝からポカポカ♡」

【材料】

水	600cc
コンソメスープの素	2個
お好みのパスタ	50g
ほうれん草	80g
プチトマト	6個
卵	2個
塩・こしょう	

【作り方】

- ①ほうれん草は水洗いしてざく切りにする。プチトマトは半分に切っておく。
- ②お鍋に水を入れ沸騰したらコンソメを入れる。
- ③②にパスタを入れゆで期間より少し前にほうれん草・トマトを入れて煮る。
- ④野菜がしんなりしたら溶き卵を加えてできあがり！

「平成26年度 学校給食地元農産物供給促進事業について」

下野市産農畜産物の利用を拡大するため、給食に利用した下野市産農畜産物の費用の一部を児童生徒一人当たり300円を下野市より補助しています。この補助金は、「下野いっぱいDay」などの下野市の農産物を取り入れた給食に生かされています。学校給食は「下野市産地産地消応援団」に認定されています。



食育クイズの答え

A1, 「1」 勉強に集中できる

朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足して、集中力がなくなってしまう。朝ごはんですっかりエネルギーを補給して、気持ちよくシャキッと1日を始めましょう！

A2, 「3」 ごはんとみそ汁と焼き魚

食べ物は、その働きごとに3色の食品群に分けられます。

おもに力や体温となる「黄色のグループ」

おもに血や筋肉をつくる「赤色のグループ」

おもに体の調子を整える「緑色のグループ」

それぞれのグループから食品を選んで組み合わせ、1度の食事で3つのグループすべての食品を食べるようにしましょう。

A3, 1月10日

かんぴょう(干瓢)の「干」が「一」と「十」の組み合わせから成ることから1月10日を「かんぴょうの日」と定めています。

A4, 「3」 ゆうがおの実をむいて干したもの

かんぴょうとは、ウリ科ユウガオの果実をひも状に剥いて乾燥させた食品のことで、水に戻して煮て寿司の具材や、煮物、和え物などとして使われています。低カロリーで食物繊維に富んでいるのが特徴です。

栃木県はかんぴょうの生産量日本一の他にも、イチゴの生産量が日本一・宇都宮の餃子消費量も日本一・二位を争うなど、意外と県外には知られていない事実がたくさんあるのです。

『まろに☆えーる』は、そんな栃木県をたくさんの方に知ってもらえるように“エール”すべく結成されたアイドルです！