



下野市

食育だより

No. 26

令和4年11月発行
下野市教育委員会



下野市では、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」をスローガンに朝食摂取率100%を目指しています。食育だより26号では、夏休みに市内の学校から募集した「朝食の簡単料理レシピ」の入賞作品と、10月に市内全児童生徒に実施した朝食アンケートの結果を紹介します。



「朝食の簡単料理レシピ」

最優秀レシピ紹介

QRコードから、詳しい作り方やおすすめポイントをご覧ください。



小学校・義務教育学校前期課程の部

しめじととり肉のさっぱりレンチン

調理時間
約7分



材料 1人分

しめじ(半パック)、とりのむね肉(50g)、バター(少々)、みずな(少々)、ポン酢、しお、こしょう(2ふり)

作り方

- ① しめじをバラバラにする。
- ② とり肉をうすくちぎる。
- ③ しお、こしょうをしてバターをのせる。
- ④ レンジで5分チンする。
- ⑤ みずなをふり、ポン酢をかける。



ごはんにもパンにもあうおかずですね。火を使わないので、忙しい朝でも短時間で作れます。

中学校・義務教育学校後期課程の部

受験生の味方!サバ缶チャーハン

調理時間
約10分



材料 4人分

サバ缶(1缶)、ご飯(茶碗4杯分)、卵(1個)、レタス(2枚)、だしの素(小さじ0.5)、おからパウダー・しょうゆ(各小さじ2)

作り方

- ① フライパンに油を入れ、サバ缶の水気を切って軽くいためる。
- ② とき卵、おからパウダーを入れていためる。
- ③ ご飯を入れ、ほぐし、レタスをちぎって入れ、軽くいためる。
- ④ だしの素、しょうゆで味を整える。



一品で主食とおかずの栄養がとれます。さば、たまご、おからが入っているので、朝からたんぱく質がたっぷりとれ、彩りもよいですね。



入賞レシピ一覧



QRコード、URLから作り方をご覧いただけます。
<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/d145/>



厳正なる審査の結果、以下のレシピが入賞しました。

【小学校・義務教育学校前期課程】最優秀賞「しめじととり肉のさっぱりレンチン」

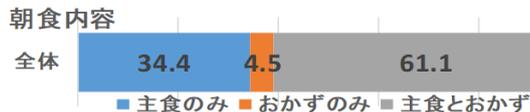
夕顔の実サラダ ※しもつけいっぱい賞	気分アゲアゲなす ※パパッと cook 賞	夏野菜の重ねやき ※Nice おかず賞
なっとうチーズどん	ぐ たっぷりおいなりさん	かんたん夏おにぎり
さば缶とかんぴょうの煮もの	たまごかけどんぶり	ふわふわエッグ
コンビーフポテサラ	ビックリエッグプラント	はんぺんのたまごやさいサンド
かんぴょうチーズトースト	チーズいりシャケフレークどん	具だくさんいそべもち
かんぴょうクッパ	きんぴらごぼうとトロツと卵の油揚げ丼	栄養満点!! 下野野菜オムレツ
白玉入り冷や汁	和風トースト	とろける下野キッシュ
下野ぶた丼	いろいろスクランブルエッグ	ベーコンパン
栄養たっぷり目まし豆乳みそスープ	夏野菜たっぷり茶づけ	

【中学校・義務教育学校後期課程】最優秀賞「受験生の味方！サバ缶チャーハン」

豚二郎玉の中華あんかけ丼 ※給食献立賞	ツナときゅうりのオイスター丼 ※パパッと cook 賞	
じゃことキャベツのさっぱり炒め	朝から免疫力アップおにぎり	余り物全部入れちゃえ簡単お米チヂミ
かんぴょう入りお豆腐キッシュ	簡単ドリア	体温まるアレンジ無限の栄養たっぷり春雨スープ
ピーマンときのこのツナ和え丼	オートミールリゾット	枝豆コーンチーズトースト

令和4年度朝食アンケート結果

令和4年10月実施（数値は%）



QRコード、URLから詳しい結果をご覧いただけます。
<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/>



約9割の児童生徒に朝食をとる習慣が身に付いていると考えられます。朝食を「毎日食べる」「だいたい食べる」と答えた児童生徒のうち、58.5%が子どもだけ、または一人で朝食をとっています。家の人仕事などの都合で一緒に食べられない場合でも、子どもたちだけで食べられるよう用意をさせていただいたり、児童生徒が自分で考えて朝食を用意したりしている様子が見られます。また、約4割の児童生徒は、朝食をとっているものの栄養のバランスに偏りが見られます。

バランスのよい朝食⇒主食とおかずをしっかりと食べよう

主食とおかずをしっかりと食べると、脳やからだのはたらきが高まり、午前中の学習や活動に集中することができます。主食・主菜・副菜にはそれぞれ異なる栄養素が含まれているので、組み合わせて食べることが大切です。また、汁物、飲み物は水分補給にもなります。朝の忙しい時には、短時間で調理できるように、前日の夕食をアレンジしたり、電子レンジや、トースターを活用したりしてみましょう。



ごはん・パン・めん・シリアルなど



肉・魚・たまご・豆（豆腐など）を使った料理



野菜サラダ・煮物・和え物・野菜炒め・みそ汁など