

# 母ながくての給食

令和元年度 2学期号



『食欲の秋』がやってきました。

給食の時間、みんなで協力して給食の準備をしています。

今日も残さず食べてね。

# た あさ しっかり食べよう！朝ごはん

うちひと  
お家の人と  
いっしょ  
一緒に読ん  
でね。

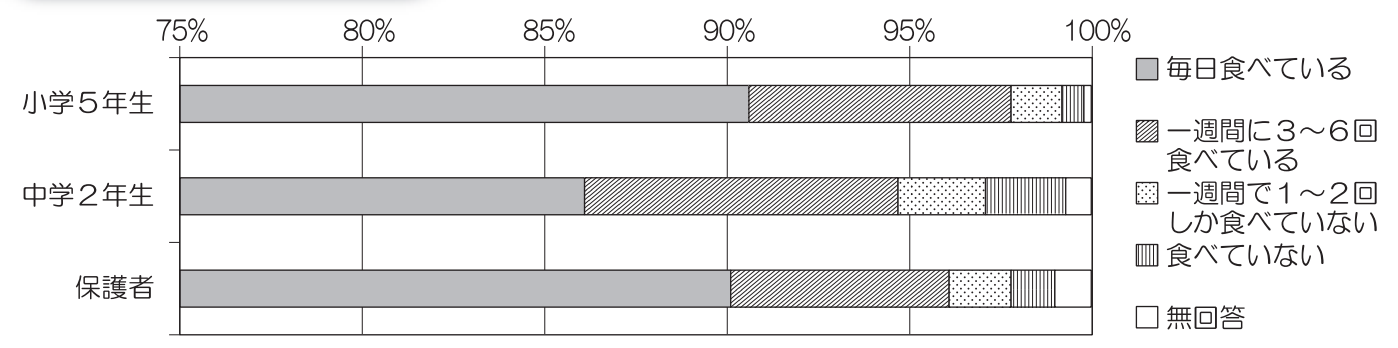
あき 秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。空気が冷え込んできたので、  
ふとんから出たくないなど思っている人はいませんか？元気に学校生活を送るためにも、  
早寝早起きをして、きちんと朝ごはんをとり生活リズムをくずさないようにしましょう。



いちにち じゅぎょう  
一日の授業の3分の2は午前中にあります。  
あさ 朝ごはんは、授業中の大切なエネルギー源

## ちょうしよく 朝食は食べますか？

長久手市食育推進部会  
平成30年11月「食育に関するアンケート」より



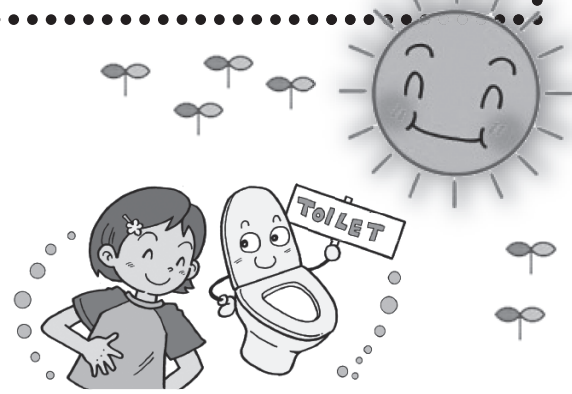
## あさ 朝ごはんを毎日食べると…



のう はたら  
脳の働きがよくなり、  
しゅうちゅう  
集中できます。



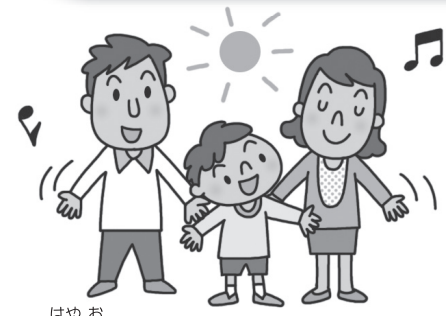
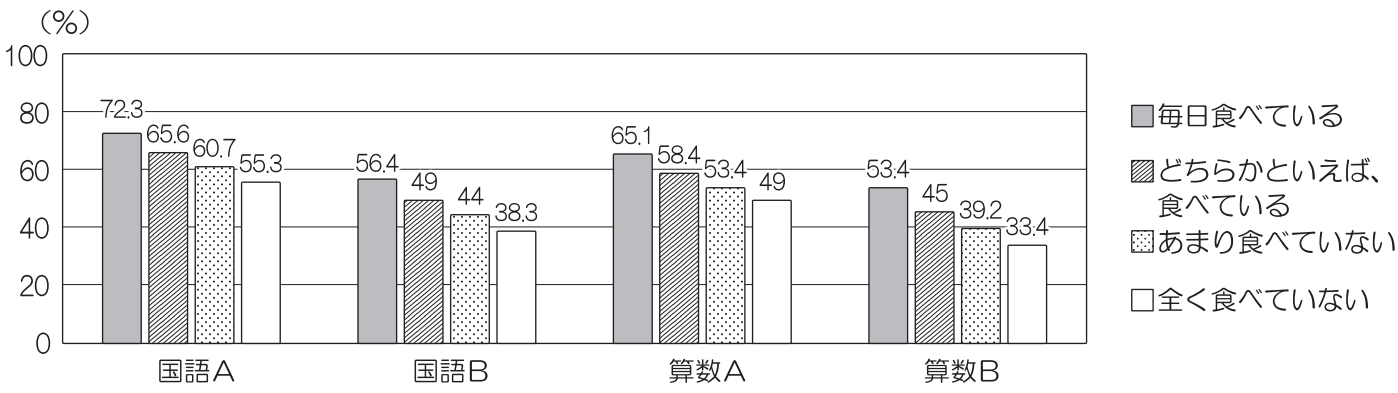
たいおん からだ うご  
体温があがり体の動きが  
かっばつ  
活発になります。



はいべん  
排便のリズムが  
こと  
整います。

## あさ 朝ごはんを食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています！

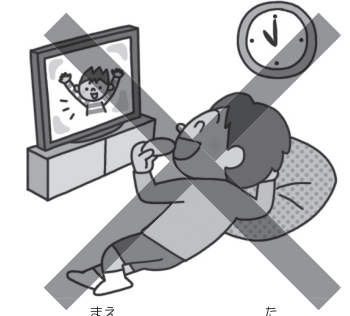
●朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係（小学校6年生）



はや お  
早起きして、ゆとりをもつ。



ゆう 夕ごはんを夜おそくに食べない。



まへ ねる前におかしを食べたり、  
よ 夜ふかしをしたりしない。

## あさ 朝ごはんはどんなものを食べればいいのか？…4つのお皿をそろえよう！

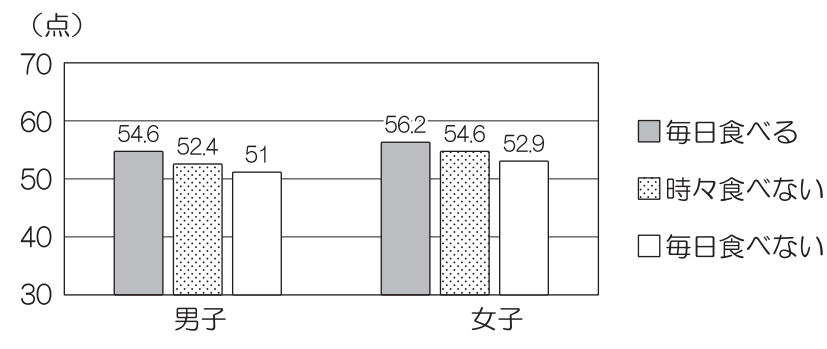
やさい ちゅうしん  
野菜を中心としたおかず

さかな にく たまご だいず  
魚・肉・卵・大豆のおかず

ごはんやパン

みそ汁・スープ

●朝食と体力合計点との関係（小学校6年生）



## ちょうしよく た 朝食を食べるとどんないいことがあるの？

- 朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…
- ◎ 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。
  - ◎ 中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。
  - ◎ 小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。
  - ◎ 小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

農林水産省HPより

文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」より  
文部科学省「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より



# 親子で朝食クッキング

## たっぷり野菜ココット

電子レンジでできます！  
ミックスベジタブルなど  
を使用しても…



| 〈材料・一人分〉 |     |
|----------|-----|
| 卵        | 1個  |
| たまねぎ     | 20g |
| にんじん     | 10g |
| キャベツ     | 60g |
| オイルツナ(缶) | 10g |
| ナチュラルチーズ | 8g  |
| しお・こしょう  | 少々  |
| しょうゆ     | 4g  |
| ケチャップ    | 8g  |

〈作り方〉

- ①たまねぎは薄く、にんじん・キャベツは千切り、チーズはみじん切り、ツナは油をきる。
- ②①をボールに入れ、しお・こしょう・しょうゆを加えて混ぜる。
- ③ココット型容器に入れ、中央をへこませる。
- ④へこませたところに卵を割り入れ、つまようじで黄身に2～3カ所穴を開ける。
- ⑤電子レンジで3～4分加熱する。
- ⑥ケチャップを添える。



## ミネストローネ

給食のレシピを家庭用にアレンジしました。給食ではセロリの葉を煮てスープを取ります。トマトは缶詰でもよいです。



| 〈材料・1人分〉 |       |
|----------|-------|
| ベーコン     | 20g   |
| トマト      | 50g   |
| たまねぎ     | 40g   |
| にんじん     | 20g   |
| セロリ      | 10g   |
| じゃがいも    | 40g   |
| キャベツ     | 20g   |
| 固形スープ    | 1/4個  |
| しお・こしょう  | 少々    |
| 水        | 200cc |
| オリーブオイル  | 小さじ1  |

〈作り方〉

- ①野菜は1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブオイルを鍋に入れ、ベーコン・たまねぎ・にんじん・セロリを入れて中火で炒める。
- ③じゃがいも・キャベツを加えて炒める。
- ④トマト・固形スープ・水を入れて弱火で煮る。アクをとる。
- ⑤しお・こしょうで味をととのえる。

私たちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。今一度、子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、見直してみたいかがでしょうか。