



# 下野市食育だより



「早寝 早起き 朝ごはん」は、誰もが知っている言葉になりました。しかし、「知っていること」と「できていること」は大きく違います。健康面だけではなく、学習、運動に大きく影響する「早寝 早起き 朝ごはん」、下野市では、朝食の内容も充実させてしっかり食べられるように、「早寝 早起き **しっかり朝ごはん**」とし、毎日の習慣として実践できるよう呼びかけていきたいと思ひます。

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、学校では様々な取り組みを行っています。そのひとつとして、10月に市内全児童生徒に朝食についてのアンケートを実施しました。次回の「下野市食育だより」で、結果をお知らせいたします。そして、「朝食の簡単料理レシピ」の募集も、今年で6年目となりました。今回も、たくさんの応募をありがとうございました。

## 朝食の簡単料理レシピ（中学生編）

最優秀賞「そうめんお好み焼き」 石橋中学校1年 鈴木晴大さん

調理時 15分

材料 そうめん(前日の残りの1束)、キャベツ(3枚) 卵(1個)  
紅しょうが(少々)、お好みソース、マヨネーズ、青のり(お好みで)

作り方 前日に残ったそうめんを千切りキャベツと卵を入れてかき混ぜて、フライパンで両面をかりっと焼く。

時短ポイント 小麦粉を使用しないため、生焼けの心配がなく、忙しい朝でも手早くできます！



前日の残りをリメイクした、経済的で栄養も考えられたレシピですね。

### 優秀賞

南河内中： 渡邊陽奈さん、川俣綾さん、星野美結さん      南河内第二中： 原奈那さん、深澤愛央さん、武澤朱里さん  
石橋中： 高山和暉さん、落合莉子さん      国分寺中： 齋藤貴大さん、稲葉季月さん、海老原百咲さん

### ☆ 給食に出しま賞 ☆

※ 平成30年度の献立に採用します



4月 干びょうの浅漬け  
石橋中1年 落合莉子さん

5月 カラフル丼  
南河内中1年 星野美結さん

6月 ズッキーニの和風ピザ  
南河二中1年 武澤朱里さん

7月 夏の色どりスープそうめん入り  
国分寺中1年 海老原百咲さん

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(中学生)

# 早寝・早起き・しっかり朝ごはん

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で、電池が切れているような状態です。朝ごはんを食べることによって、エネルギーや栄養が補給され、1日を元気にスタートすることができます。育ち盛りの子どもたちにとって、1日3食、バランスのとれた食事をするのはとても大切です。毎日、朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。



## ステップ1 まずは何か食べよう！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは、何か食べるようにしましょう。乳製品・果物など、食べやすいものから始めましょう。



## ステップ2 主食を食べよう！

脳や体のエネルギー源となる、ごはんやパンなど「主食」を食べましょう。



## ステップ3 おかずをつけよう！

「主菜」や「副菜」など、おかずを1品つけましょう。手軽に作れる目玉焼きなどの卵料理や、具たくさんのみそ汁・スープなどがおすすめです。ごはんにご飯を入れて、おにぎりにするのもいいですね。「朝食の簡単レシピ」も参考にしてみましょう。



## ステップ4 バランスを考えてみよう！

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを目指しましょう。



## ステップ5 『栄養フルコース型』にしよう！

「主食」「主菜」「副菜」に、果物や乳製品をつけ、『栄養フルコース型』の食事しましょう。



少しずつステップアップしていき、バランスのよい朝ごはんを目指しましょう！