



## 『朝食の簡単料理』レシピ優秀作品発表～中学生編～

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、夏休みに中学生を対象にレシピを募集しました。市内4校から857点の応募があり、各校から「こんな朝食食べたい！つくってみたい！」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、10月15日(水)、下野市教育情報ネットワークに掲載されました。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(中学生) をどうぞご覧下さい。

南河内中	島崎 凌一	2年	砂岡 優花	3年	菅沼 幸奈	3年	田邊 文	3年
南河内第二中	福田 悠乃	1年	大橋沙也果	2年	中山 実桜子	2年	若林 桃花	2年
石橋中	大田和 晃聖	1年	高橋 里依	1年	増田 風真	1年	井ノ上 夏樹	3年
国分寺中	佐藤 湖雪	1年	篠原 彩花	1年	岡本 広夢	2年	市道 現月	3年

## 『朝食の簡単料理』レシピ優秀作品を使った朝食紹介

栄養士さんの  
おすすめ  
朝食レシピ！

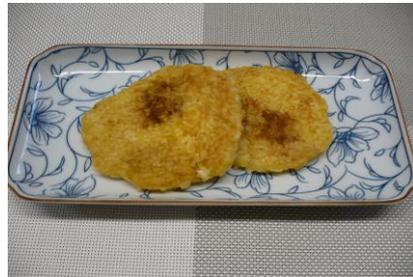
### 毎日！『早寝早起き朝ごはん』

昨年度に募集した「朝食の簡単料理」の優秀賞に選ばれた作品を使って栄養バランスがよくなる朝食を紹介します。今回はご家庭で残ったご飯を使った「パリパリおやき」です。忙しい朝でも前日の残りを使って簡単に作ることができ、おいしく食欲が出る一品です。

献立名

「パリパリおやき」

『材料』(1人分) ご飯・・・お茶碗1杯分 納豆・・・適量  
卵・・・1個 しらす・・・大さじ2  
しょうゆ・・・適量 ごま油・・・適量



「作り方」

- ①ご飯に納豆、卵、しらす、しょうゆを混ぜる
- ②フライパン又はホットプレートにごま油を少々入れる。①を入れて2～3分焼く
- ③表面がかわいてきたら裏面も焼く
- ④焼きめがついたら出来上がり

☆具材は家にあるものでOKです

☆ごま油で焼くところがポイントで香ばしくておいしいです！

けんちん汁や豚汁など具沢山の汁物を少し多めに作っておけば忙しい朝も助かります。

☆和風の煮物が変身☆

献立名

「カボチャのサラダ」

『材料』(1人分)カボチャの煮物・・・2個位  
ツナ・・・30g  
マヨネーズ・・・大さじ2

「作り方」

材料を混ぜるだけ

さらに季節の果物を入れたフルーツヨーグルトを添えればまんてん！朝ごはんになります。



# 下野市食育推進基本計画(第2期)



下野市では、「下野市食育推進計画(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。平成30年度までの5年計画です。

## <目標>

### 1 食を大切にする心を育てます

食を正しく理解し、自然の恩恵で食料が作られていることや、食生活が多くの人の苦労や努力に支えられていることを理解して、食を大切にする心を育てます。

数値目標：学校給食などで郷土料理や行事会を提供した回数  
H25 11回 → H30 22回



### 2 楽しく規則正しい食事習慣を築きます

1日3食をきちんと食べることや家族で楽しく食卓を囲むことなど、楽しく規則正しい食事の習慣を築きます。

数値目標：毎日朝食を食べる児童生徒の割合 → 100%

### 3 下野市の食を活かした日本型食生活を推進します

下野市内で生産される新鮮で多彩な食材を中心として、栄養バランスに優れた日本型食生活を推進し、子供のころから生活習慣病の予防を促進します。

### 4 食の安全・安心に対する理解を深め、地産地消を推進します

食の安全・安心に対する理解を深めるために、生活履歴情報等の提供や農業体験等をおして生産者と消費者の顔が見える関係を作ります。

### 5 市民が主役の食育推進運動を展開いたします

家庭・学校・地域等の様々な立場の方が、協力しながら市民が主役の食育推進運動を展開します。

本年度は、とちぎっ子学習状況調査(小学校4・5年、中学2年)、全国学力調査(小学6年、中学3年)が実施され、学習状況調査も行われました。その項目の一つに、「朝食を毎日食べる児童生徒の割合」があり、調査結果は以下のようになりました。

調査	学年	下野市(%)	栃木県(%)
H26とちぎっ子学習状況調査	4年生	84.90%	87.30%
H26とちぎっ子学習状況調査	5年生	89.20%	89.60%
H26とちぎっ子学習状況調査	中学2年生	85.70%	84.60%
H26全国学力状況調査	6年生	90.20%	89.80%
H26全国学力状況調査	中学3年生	89.80%	86.30%

※赤字は県を上回っているもの

朝食摂取率100%を目指し、保護者の皆様の御協力を、引き続きお願いいたします。

## みんなで早寝・早起き・朝ごはん 小中学校の取り組み



国分寺東小学校

小中学校では「給食だより」や「食育だより」、「給食試食会」「保健学習(生活習慣改善の取り組み等)」、家庭科や学級活動「朝食の大切さの学習」、「学級菜園の活用」など各学校の特色を活かして学んでいます。  
2年生の授業参観日に実施した「元気が出る朝ごはんを知ろう」の授業では、親子で楽しく朝ごはんの大切さを学ぶことができ、授業後のアンケートも大変好評でした。



学校保健委員会の様子

国分寺中の学校保健委員会では、保健委員会の生徒による【朝食内容ワンランクアップ作戦】などの活動報告があり、参加した、学校医・学校歯科医・薬剤師・保護者の皆様より多くのご意見をいただき、活発な質疑応答がなされました。