



下野市

# 食育だより

No. 28

令和5年12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」のスローガンの下、市立学校児童生徒の朝食摂取率100%を目指しています。食育だより28号では、夏休みに市内学校から募集した「朝食の簡単料理レシピ」の入賞レシピと、令和5年10月に市立学校で実施した「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

### さくかりエビご飯

調理時間  
約5分



材料 2人分

A ご飯：茶わん2はい、桜エビ：大さじ4、  
あげ玉：大さじ2、しょうゆ：小さじ1、  
めんつゆ(2倍濃縮)：大さじ1  
ごま・のり(少々)、大葉：3まい

作り方

- ①Aをまぜる。
- ②大葉をちぎってまぜる。
- ③茶わんにもりつけ、ごまをのせ、のりをちぎってかける。

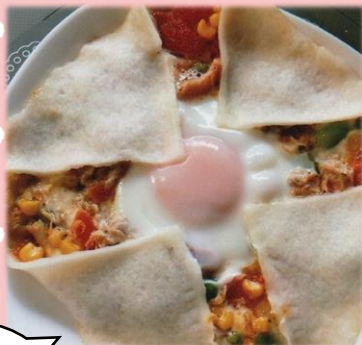


桜エビはカルシウムがたっぷり含まれています。桜エビとあげ玉のカリカリ食感が楽しい一品です。

中学校・義務教育学校後期課程の部

### アレンジ楽しい！春巻きの皮deガレット

調理時間  
約15分



材料 4人分 ※具はお好みで

春巻きの皮：6まい、チーズ：大さじ4  
トマト：1こ、ツナ：1缶、卵：1こ  
枝豆・えび・ミックスベジタブル：適量

作り方

- ①春巻きの皮をぬらしたクッキングペーパーにつけてしめらせる。
- ②フライパンに春巻きの皮をのせ、具材を入れて四つ角を折りたたむ。
- ③ふたを閉じ、10分くらい焼く。



春巻きの皮を使ったアイデアレシピです。好きなものを入れて自分好みのガレットが作れます♪

# 入賞レシピ一覧

厳正なる審査の結果、  
以下のレシピが入賞しました。

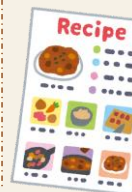
## 最優秀賞

小学校・義務教育学校前期課程の部

「さくかりエビご飯」

中学校・義務教育学校後期課程の部

「アレンジ楽しい!春巻きの皮 de ガレット」



### 小学校・義務教育学校前期課程の部

|                      |                         |                              |
|----------------------|-------------------------|------------------------------|
| かんぴょうちぎりパン しもつけいっばい賞 | 栄養満点パワーあつあげ パパッと cook 賞 | きんぴらごぼうとレンコンのつくね焼き Nice おかず賞 |
| シャキシャキキャベツのロールおにぎり   | かんぴょううどん                | かんぴょうじる                      |
| シモツケッシュオムレツ          | たべればはるさめサラダ?            | ぎょうざとチーズの TKG                |
| ナスのチーズやき             | やさいジュースでけんこうリゾット        | かんぴょうとゴーヤのチャンプルー             |
| アレンジできるスープ           | カツオピザパン                 | かぼちゃのにもでパングラタン               |
| チーズかぼちゃトースト          | ゴロゴロポテトのチーズやき           | かんぴょうトースト                    |
| 栄養たっぷり、ほうじ茶 茶づけ      | かんぴょう入り和風なんちゃってキッシュ     | 韓国風肉じゃがホットサンド                |
| さっぱり!梅ツナ丼            | カボチャ餡の和風トースト            | パセリとアスパラのソテー                 |
| 下野食材グラパン             | 成長期の元気飯                 |                              |

### 中学校・義務教育学校後期課程の部

|                              |                   |                     |
|------------------------------|-------------------|---------------------|
| 豆苗と豚肉とオクラのトマトポン酢かけ Nice おかず賞 | まごわやさしいスープ 給食献立採用 | サバ缶味噌汁              |
| とり肉とチーズのトロトロ焼き               | たまごチーズしよくパン       | かんぴょうたっぷり スペイン風オムレツ |
| 高野豆腐サンド                      | キンパ風春巻き           | 簡単ふりかけ              |
| カルボ目玉丼 きのこ入り                 | キムチたまごおじや         |                     |



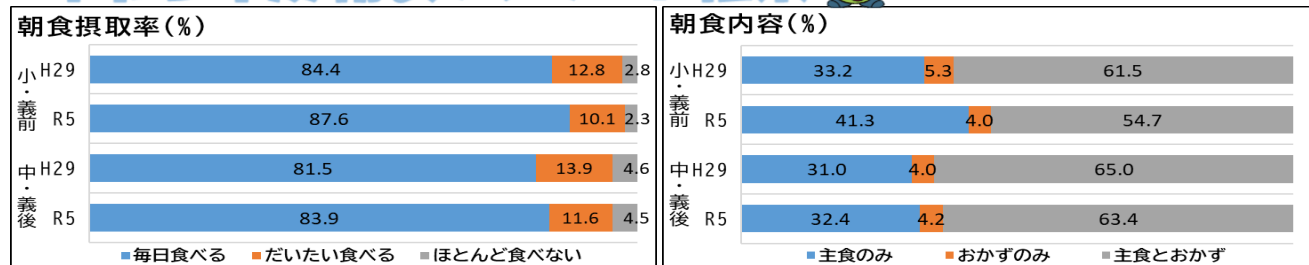
QRコード、URLからレシピをご覧ください。

<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/d145/>



## 令和5年度朝食アンケート結果

～平成29年度との比較から～



調査を開始した平成29年度と比較すると、小中ともに朝食の摂取率は向上しています。各中学校区での取組や日常の食に関する指導、家庭への啓発を継続してきた成果と考えられます。一方で、主食のみに偏りがちな傾向が強く、栄養面での課題が見られます。今後も、子供たちの健やかな成長のため、家庭と連携しながら実態に応じた支援を継続していきたいと考えています。そのためには保護者の皆様の協力が不可欠です。今後ともよろしくお願いいたします。

QRコード、URLから詳しい結果をご覧ください。 <http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/20211115185745.html>



## 朝食の大切な役割

毎日の健康な生活を送るために、朝食は欠かせません。朝食をとることで、体温を上げて体を目覚めさせ、元気に活動ができるようにしたり、胃や腸を動かして排便を促したり、脳を目覚めさせ、集中力や記憶力向上につなげることができます。また、1日3回の食事を規則正しくとることで生活リズムが整います。体に良いことがたくさんありますのでしっかりと朝食をとるためにも、**早寝・早起き・朝ごはん**を意識しましょう。

