



朝ご飯で一日を元気にスタートしましょう!

今年度から給食センターの栄養教諭・栄養士が行う食に関する指導では、小学校4年生を対象に朝ご飯についての授業を始めています。第四期健康たがじょう21プランでも、朝ご飯を食べる市民の割合についての目標値(学童期・小学5年生で98.0%以上、思春期・中学1年生で90.0%以上)があります。今回の食育だよりでは、食べると良いことがたくさんある朝ご飯について特集します。ぜひご家族で朝ご飯について考えてみてください。

▶朝ご飯はなぜ必要?

朝ご飯の必要性それは・・・脳のエネルギー補給!!

前日の夜ご飯を19時に食べて、翌日の朝ご飯を7時に食べたとすると、おおよそ12時間何も食べていないことになり、人の体はエネルギーが不足した状態です。そこで1日のスタートのエネルギーを朝ご飯で補給することが必要です。特に、主食(ご飯・パン・麺類・芋)に含まれる、ブドウ糖です。このブドウ糖こそが、脳を動かす唯一のエネルギー源です。朝は忙しいかと思いますが、必ず、ご飯やパンなどを食べるようにしましょう。

【朝ご飯を食べないと…】



脳へエネルギーが行かず、午前中ぼーっとしてしまう。

【朝ご飯を食べると…】



脳へエネルギーが行き、午前中から集中して授業に取り組める!

【炭水化物が多い食品】



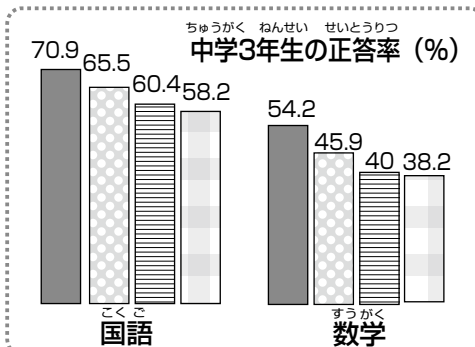
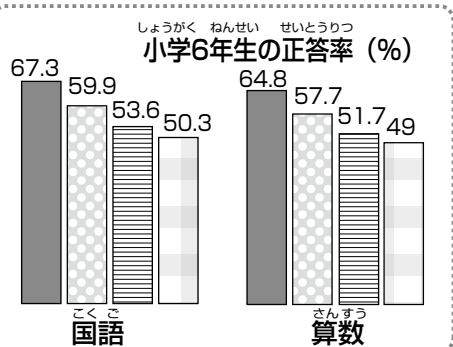
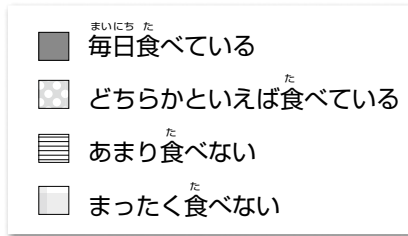
朝食と学力の関係

令和4年度全国学力・学習状況調査の結果が公表されました。全国の小学6年生と中学3年生で行われた調査です。

下のグラフは「朝食摂取状況と平均正解率」を表しています。

朝ご飯を食べてきている児童・生徒の方が正答率が高いという

結果が出ています。



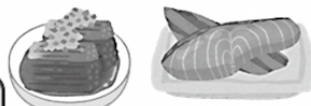
国立教育政策研究所
「令和4年度 全国学力
学習状況調査報告書
調査結果資料」より

よ あさ はん バランスの良い朝ご飯とは？

しゅしよく しゅさい ふくさい するもの しゅるい しょくひん た
主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう！さまざまな種類の食品を食べることで、バランスよく栄養が取れます。

や さい おお つが りょうり
野菜を多く使った料理。
ビタミン、ミネラルを取
ることができる。

副菜



主菜

さかな にく たまご まめ まめせいひん
魚・肉・卵・豆・豆製品
を使った料理。タンパク
質を取ることができる。

ごはん パン めん類など炭
水化物を多く含むもの。
エネルギー源になる。

主食



汁物

い れる ぐざい
入れる具材によって、さ
まざまな栄養素を取ること
ができる。

みじか じ かん えいよう ▶短い時間で栄養バランスのとれた朝ご飯を準備するためには…

しゅしよく いっぴん と どんぶり しよく かつよう
主食+おかずを一品で取れる丼もの・食パン+チーズなどのトーストなどをうまく活用しましょう

ぶたどん 豚丼

しゅしよく しゅさい ふくさい
主食 + 主菜 + 副菜

ごはん ぶたにく 豚肉 たま 玉ねぎ・グリーンピース
しいたけ・しらたき



ピサトースト

しゅしよく しゅさい ふくさい
主食 + 主菜 + 副菜

しよく 食パン ハム チーズ たま 玉ねぎ
ピーマン トウモロコシ



じ たんしょくざい かつよう 時短食材をフル活用する

- 前の日のおかずを利用する→そのまま食べてもよし！アレンジしてもよし！
(例えば…前日の残りの切干大根を、玉子焼きの具にする。など)
- 下処理が楽な野菜を活用する→レタス、きゅうり、トマトなど
- すぐに食べられるものを用意しておく→バナナ、ちくわ、ハム、豆腐など
- 缶詰や冷凍食品を活用する→ツナ缶、サバの味噌煮缶詰、ミックスペジタブルなど



きゅう しょく しょう かい 給食レシピ紹介

～チリコンカン～

ざいりょう つく ぶんりょう にんぶん
【材料】 作りやすい分量 (4人分)

- 豚ひき肉 100g
- にんじん 1/4 本分
- たまねぎ 1/6 個分
- 大豆 (水煮) 80g
- おろしにんにく 小さじ 1/2
- サラダ油 小さじ 1
- トマトダイスカット缶 25g
- 中濃ソース 大さじ 1
- チリペッパー 少々
- トマトケチャップ 大さじ 1
- 塩 少々 ●砂糖 小さじ 1/3

ひき肉とたまねぎなどの野菜を炒め、豆とトマト、スパイスなどと一緒に煮込んだメキシコ料理です。学校給食では、食物繊維や鉄分などが豊富な豆を積極的に使用しています。チリコンカンもたっぷりの豆を使っていて、栄養満点です。ホットドッグに挟んだり、ごはんの上に乗せて丼ものにして食べてもおいしいです。多めに作っておくと朝ご飯にも使えますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎは粗みじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をなじませ、豚ひき肉、おろしにんにくを炒める。
- ③ 豚肉がぼろぼろになったら、にんじん、たまねぎ、大豆を入れて炒める。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、●の調味料を入れて味を付け、完成！



た が じょうし がつこうしゅく
多賀城市のホームページに学校給食のレシピを掲
載しています。ぜひ参考にしてください。