

食育だより

syokuiku-dayori



臨時増刊号 ・ 令和 6 年 7 月発行

もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じ様に、早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

簡単に作れる「朝食メニューレシピ」をいくつか紹介したいと思います。ぜひ、この夏休みを利用して、ご家庭でお子様と一緒に作ってみてください！

どのメニューも
とても簡単なので
ぜひ、作ってみてね！



◆◆◆◆ 料理をはじめる前の約束 ◆◆◆◆

- 包丁は、他の人のほうにむけないようにしましょう。切るときは“ネコの手”で。
- 料理の前は、必ず手をよく洗いましょう。
- 肉や魚、卵をさわった手や、まな板、包丁もしっかり洗いましょう。
- 材料の野菜は、よく洗ってから使いましょう。

◎ 主菜（2品）

☆ さけのごま焼き（4人分）

・さけの切り身	50g×4切れ
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・ごま	小さじ1/3

<作り方>

- ① さけは、しょうゆ、酒、みりに漬けておく。
- ② ①のさけにごまをふり、オーブンで10分くらい焼く。

☆ さけのマヨネーズ焼き（4人分）

・さけの切り身	50g×4切れ
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・マヨネーズ	大さじ1

<作り方>

- ① さけは、塩、こしょうをしておく。
- ② ①のさけにマヨネーズをのせて、オーブンで10分くらい焼く。

◎ 汁物

☆ にらたま汁（4人分）

・卵	2個
・にら	1/4束(25g)
・にんじん	中1/4本(30g)
・ねぎ	5cmくらい(20g)
・かつおだし	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ1
・かたくり粉	小さじ1
・水	600ml



<作り方>

- ① にんじんは千切り、ねぎは小口切り、にらは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 卵をボウルに割りほぐしておく。
- ③ 鍋に分量の水、にんじんを入れ、沸騰したら、かつおだしを入れる。
- ④ にんにんに火が通ったら、にらを入れ、しばらく煮て、しょうゆと塩で味を調える。
- ⑤ 水溶きかたくり粉を流し入れ、ひと煮立ちしたら、卵を流し入れる。

◎ 副菜

☆ コロコロきゅうり（4人分）

・きゅうり	2本(200g)
・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ1/4
・ごま油	小さじ1/4

<作り方>

- ① きゅうりは厚さ1cmの輪切りにする。
- ② 沸かした湯の中にさっと通し、すぐにザルにあけて水気を切り、合わせた調味料に漬けて冷やす。

◎ その他（デザート）

☆ ヨーグルトあえ（4人分）

・プレーンヨーグルト	1カップ(200g)
・バナナ	1本
・みかん缶	小さい缶1つ(80g)
・パイナップル缶（輪切り）	2枚(80g)

<作り方>

- ① 輪切りパイナップルは8つに切る。バナナは皮をむき、5mmくらいの輪切りにし、パイナップルの汁につけて褐色にならないようにする。
- ② パイナップル缶、みかん缶、バナナの汁をきり、ヨーグルトとあえる。

＊ 伸びる子は 早寝・早起き・朝ごはん ＊

令和4年度から令和8年度を計画期間とする「第3期佐野市食育推進計画」では、朝食を毎日食べている児童生徒の割合を95%にするという目標を掲げています。朝ごはんには、たくさんのはたらきがあり、成長期子どもたちにとって欠かすことのできないものです。

◆◆ 朝ごはんのはたらき ◆◆

● 朝ごはんでは3つのスイッチオン



体のスイッチ



体温が上がり、眠った体を目覚めさせてくれる

脳のスイッチ



脳にエネルギーをあたえて頭がさえる

おなかのスイッチ



胃や腸を刺激して、排便をうながす

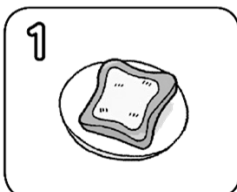


● 蓄えておけない脳のエネルギー源

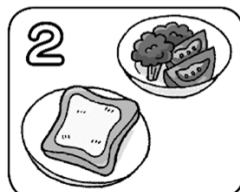
脳のエネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれるもの）だけで、体に蓄えておける量は約12時間分です。夕食をとった後、次の日の朝ごはんを抜き、お昼まで何も食べないと脳がエネルギー不足をおこして、うまきはたらかなくなってしまいます。

● 朝ごはんを少しずつステップアップ

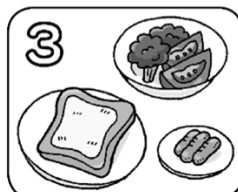
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや、肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

● バランスのよい朝ごはんの例

主食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。炭水化物の中でも特にブドウ糖は脳をはたかせる唯一のエネルギー。授業に集中するためにも主食は必ず食べましょう。

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、中心となるおかずです。おもに体をつくるもとになります。体温の上昇にも効果的で、体温が上がると血液のめぐりがよくなり、体中にエネルギーが運ばれます。

副菜

野菜や海そうなど、主食や主菜で足りないビタミンや食物せんいなどをおぎなう役割があります。体の調子をととのえ、便通を良くします。

汁物・その他

汁物は体を温めて、食欲を高める効果があります。さらに、果物や乳製品が加わると、満点朝ごはんのできあがり!!

