

# 食育だより “いただきます”

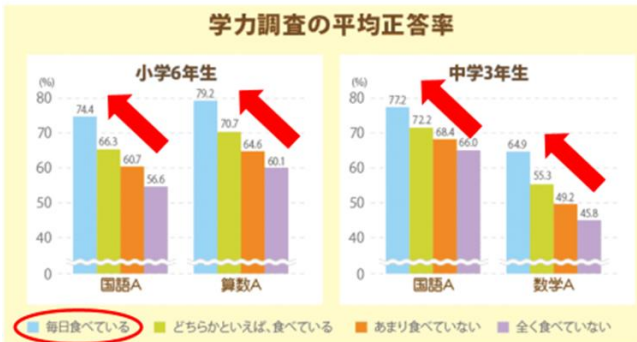
令和5年7月10日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

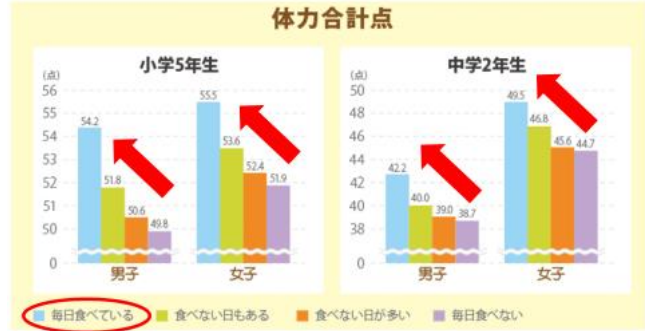
## 朝ごはんには いいこと いっぱい

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係  
文部科学省「平成30年度全国学力・学習状況調査」



出展：早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページ

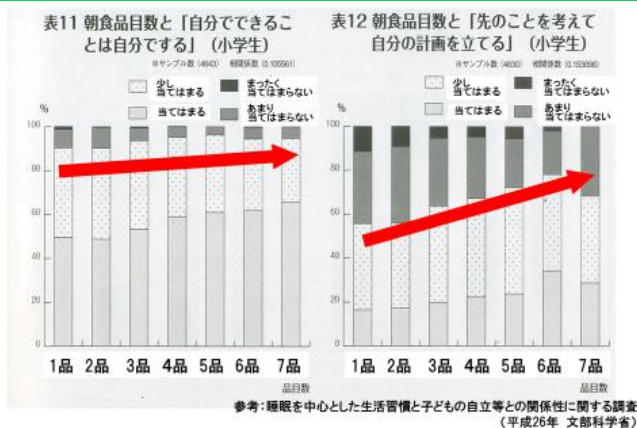
朝食の摂取と体力・運動能力との関係  
スポーツ庁「平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



出展：早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページ

★朝ごはんを毎日食べている人は、学力テストでも体力テストでも成績がよいという研究結果があります。

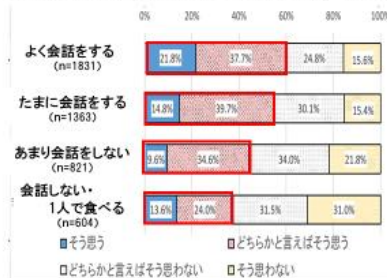
### 朝食の品目数と自立との関係



★朝ごはんの品目数が多い人の方が、自立心が育っています。また、朝ごはんのときによく会話をするという人の方が、自己肯定感(自分のことが好きという気持ち)が高くなっています。

### 「共食」～だれと食べるかも大切～

朝食時の会話と「自分のことが好きだ」の関係 (小学生)



楽しい食卓＝心の安定

本日は、ご参観いただきありがとうございました。6年生の子どもたちは、家庭科「できることを増やしてクッキング」の授業を通して、自分のこれまでの朝食をふり返り、今までは、食べていない日があったり主食だけの日があったから、主食とおかずを組み合わせたいという感想を持っていました。そして、実際に次の日から「主食とおかずを食べてきました」とうれしい報告をしてくれました。

また、いつも朝ごはんを準備してくださっている保護者の方の大変さ、ありがたさを知り、自分でも作ってみたいという意欲を持っています。家庭での実践に向けて、ご支援・ご協力お願い致します。

食育便りについての感想をお聞かせください



【お詫び】4日配布分は回答できず、申し訳ありません

おすすめ  
レシピ

# つくってみよう！あさごはん

## ざいりょう(4人分)



- ・あいびき肉…100g
- ・ひきわり納豆…1パック
- ・オクラ…2本
- ・しょうがチューブ…小さじ1/2
- ・油…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・さとう…小さじ1

## ミンチなっとう

### 作り方

- ①オクラを輪切りにする。
- ②フライパンに油をひき、あいびき肉としょうがをいためる。
- ③肉に火が通ったら、オクラを入れ1分程いため、火を止める。
- ④納豆を混ぜ、しょうゆとさとうで味付けをする。

電子レンジでも作ることができます

詳しい作り方はこちら



(ミンチ納豆)



## ざいりょう(4人分)



- ・冷凍ポテト…200g
- ・ツナ缶…1缶
- ・冷凍コーン…30g
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・塩・こしょう…少々

## ポテトのカップ焼き

### 作り方

- ①アルミカップにポテトを並べる。
- ②ポテトの上にツナとコーンをのせる。
- ③塩・こしょうをふり、ケチャップをかける。
- ④チーズをのせ、トースターで8分程焼く。

ツナの代わりにベーコンやウインナー、ケチャップの代わりにマヨネーズでもおいしいですよ



詳しい作り方はこちら



(ポテトのカップ焼き)



## ざいりょう(4人分)



- ・ごはん…600g (ちゃわん4杯)
- ・冷凍えだまめ…20g
- ・角チーズ…1個
- ・しおこんぶ…5g
- ・かつおぶし…1パック
- ・めんつゆ…大さじ1

## えだまめチーズごはん

## ざいりょう(4人分)



- ・キャベツ…100g (2~3枚)
- ・ツナ缶…1缶
- ・味つけのり…5枚
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・ごま油…大さじ1

## きゃべつツナサラダ



詳しい作り方はこちら

(えだまめチーズごはん・きゃべつツナサラダ)

## ざいりょう(2人分)



- ・食パン…2枚
- ・たまご…1個
- ・牛乳…1/2カップ
- ・さとう…大さじ2
- ・ウインナー…2本

## レンジでフレンチトースト



詳しい作り方はこちら

(フレンチトースト)

詳しい作り方を youtube で紹介しています

夏休みにぜひ作ってみてください

