

食育だより “いただきます”

令和5年11月11日
玄海学園（玄海小学校）
栄養教諭 井上 恵美

本日はお忙しい中、ご参観いただきありがとうございます。子どもたちの元気をつくるために、家庭・学校・地域が連携して「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいきましょう。

玄海小学校 おとな大学

子どもたちの元気をつくる朝ごはん

学校給食の栄養量

家庭での食事でも大事

栄養量の1/3

1日に必要な栄養量の1/3、不足しがちなカルシウムは1/2が摂取できる

玄海小学校の朝食摂取状況 (R5, 6月)

朝食摂取状況 (全校)

朝食の組み合わせ

学年	主食	主菜	副菜	主食+おかず1品	主食+乳製品・果物	主食のみ	主食なし	食べていない
全校	22.9	29.1	21.4	16.6	5.0	5.0	0.0	0.0
5年生	22.2	16.7	34.4	15.6	1.2	0.0	0.0	2.3
6年生	30.2	31.4	17.4	17.4	0.0	0.0	0.0	0.0

朝食の組み合わせ

- 主食・主菜・副菜
- 主食+おかず1品
- 主食+乳製品・果物
- 主食のみ
- 主食なし
- 食べていない

朝食と集中力の関係

集中力

主食+おかず

おにぎりだけ

食べていない

0分 30分 60分 90分 120分 150分 180分 210分 時間

朝食は大切とは言われても…

主菜(たんぱく質)
ハム・たまご・納豆
チーズ・ヨーグルトなど

副菜
(食物繊維・ビタミン)
ミニトマト・バナナなど

主食(糖質)
ごはん・パンなど

「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)

会話状況	よく会話をする (n=1831)	たまに会話をする (n=1263)	あまり会話をしない (n=921)	会話をしない (n=804)
自分のことが好きだ	37.7%	39.7%	34.6%	24.0%
自分のことが好きでない	24.8%	30.1%	34.0%	31.5%
わからない	15.6%	15.4%	21.8%	31.0%

参考：睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査 (平成26年 文部科学省)

楽しい食卓=心の安定

今の食習慣が子どもたちの未来をつくる

朝食欠食率

朝食欠食率 約5%

小学生

15～19歳 20～29歳 30～39歳 40～49歳 50～59歳 60歳以上

■ 男性 ■ 女性

平成24年国民健康・栄養調査より

食育は家庭・学校・地域の連携が大切

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…大さじ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ィンナー、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awan 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
- ・ウィンナー…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

お子さんと一緒にぜひ作ってみて
ください

