

食育だより



令和6年度 No.1 (4月発行)
潮来市立学校給食センター

ご入学・ご進学おめでとございます

新しい学年での生活がスタートしました。楽しみなことや少し不安なことで胸がいっぱいになっていることだと思います。

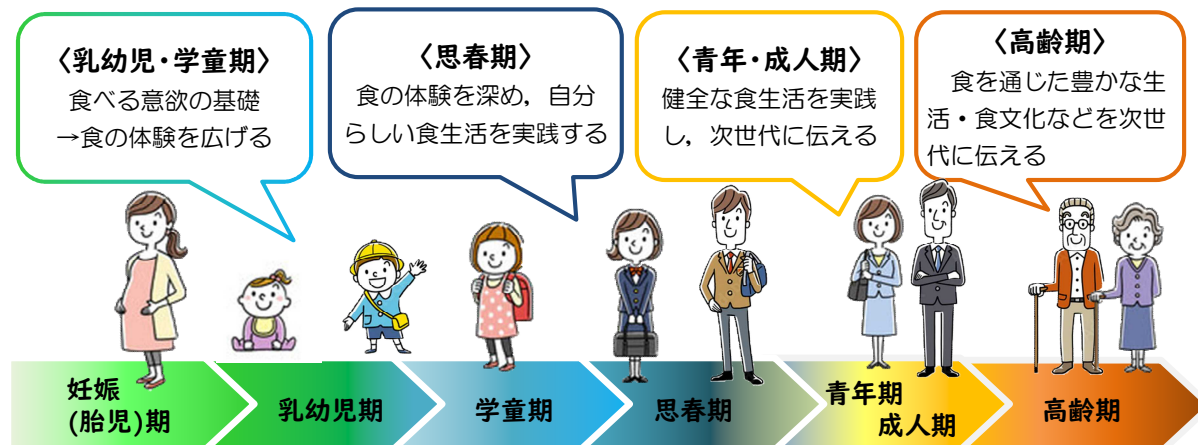
給食センターでは、子供たちの成長に必要な栄養のための食事だけではなく、安全でおいしく、心も豊かになる給食づくりに努めてまいります。今年度もよろしくお願いいたします。

「食べる力」=「生きる力」

「衣食住」というように、食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。近年では、生活習慣病の増加や若年女性の過度な痩身傾向、高齢者の低栄養傾向など、どの世代においても健康課題が指摘されています。

さらに、食の安全性や食料自給率の低さなどの食課題が多様化・深刻化しています。

食を取り巻く環境が大きく変化している中で、生涯にわたり、心身ともに健康で生き生きと暮らすためにも、食育は重要な役割を果たします。



食育で育てたい「食べる力」【食育の視点】

- 食事の重要性や楽しさを理解する【食事の重要性】
- 心と身体の健康を維持できる【心身の健康】
- 食べ物の選択や食事づくりができる【食品を選択する能力】
- 食べ物やつくる人への感謝の心【感謝の心】
- 一緒に食べたい人がいる【社会性】
- 日本の食文化を理解し伝えることができる【食文化】

参考：政府広報オンライン『「食べる力」=『生きる力』を育む 食育実践の輪(わ)を広げよう』

朝食を食べてから、学校に来よう！

朝食を食べてから
学校に行きたい

この想いは、親の誰しもが持っているものではないでしょうか。私たち栄養士も、同じ気持ちです。しかし、「朝は時間がない!」「栄養バランスが良い朝食を用意するのが大変!」といった声が、みなさんの本音ではないでしょうか。ということで、朝食について掘り下げる、緊急企画です!



あなたの朝食を 応援し隊!

重要性から実践のためのポイントまで!

朝食のすすめ

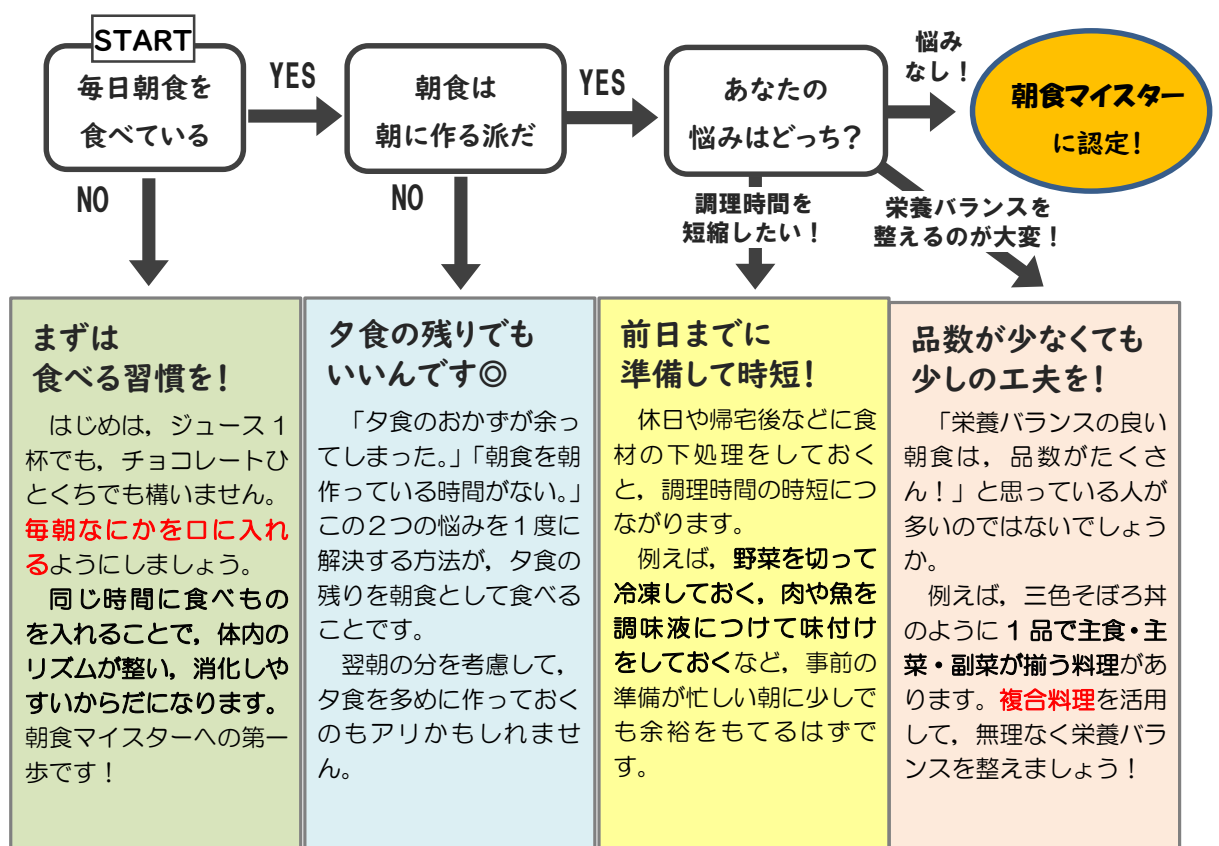
朝食を抜くと、どうなるの?

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

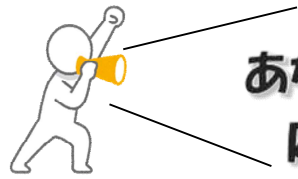


とにかく時間がない朝でも、しっかり朝食を食べたい!

〈悩みが解決! ? するかもしれない診断チャート〉



食育だより増刊号



まだまだ！
あなたの朝食を
たい
応援し隊！

どんな朝食にしたら良いか悩んでしまうときもあるかと思います。

増刊号では、実践のためのポイント別、時間の無い朝におすすめのレシピをまとめました！

夕飯の残りが朝食に！ グラパン

【材料（2人分）】

- ・食パン（6枚切りが◎）・・・2枚
- ・シチュー・・・・・・・・・・100g
- ・スライスチーズ・・・・・・・・2枚
- ・きざみパセリ・・・・・・・・少々

【作り方】

1. 食パンを一口サイズにちぎり、耐熱容器に並べる。
2. パンの上にシチュー、スライスチーズを順に重ねていく。
3. オーブントースターで焼き目がつくまでこんがり焼く、パセリをのせる。



◎パンをご飯に変えても◎シチュー以外にも、カレーやミートソースでもおいしく食べられます。

アレンジは無限大!? おにぎり



焼きししゃも4尾分(約180mg)のCa! おかカルむすび

【材料（2人分）】

- ・ごはん・・・・・・・・・・茶碗2杯分
- ◎ { ・かつお節・・・・・・・・10g
- ・じゃこ・・・・・・・・・・小さじ2
- ・野沢菜・・・・・・・・・・20g
- ・プロセスチーズ・・・・2個
- ・めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ2

【作り方】

1. ご飯に◎を加える。(野沢菜は1cm程度に切る。チーズは小さくちぎる。)
2. 1にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップに包んで、にぎる。

たまご入りでたんぱく質もしっかり! たまごと塩こんぶのおにぎり

【材料（2人分）】

- ・ごはん・・・・・・・・・・茶碗2杯分
- ・たまご・・・・・・・・・・2個
- ・マヨネーズ・・・・小さじ2
- ・塩こんぶ・・・・小さじ2
- ・青ねぎ・・・・・・・・・・小さじ2

【作り方】

1. 耐熱ボールに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
2. ふんわりとラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。
3. たまごを崩すように混ぜたら、温かいごはん塩こんぶ、青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
4. ラップに包んで、にぎる。

参考、写真：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会『朝ごはんポケットレシピ』・Ⅲ
ニチレイフーズ『味噌玉』の作り方。おすすめ具材、冷凍方法まで
マルサンアイ株式会社「持ち運びや時短に！味噌玉の基本レシピとアレンジ3選」

食べる前に熱湯を注ぐだけ！ みそ玉

【材料（1個分）】

- ・顆粒だし・・・2g
(もしくは、かつお節小さじ1)
- ・味噌・・・・・・・・・・大さじ1
- ・お好みの具材

【作り方】

1. 材料を全て混ぜる。
 2. 1食分ずつラップに包んで、丸める。
- ※冷蔵で約1週間、冷凍で約1か月保存可能◎

◎おすすめの食材

- 【乾物】乾燥わかめ、麩、とろろ昆布、桜えび
- 【香味野菜】生姜、ねぎ、大葉、みょうが
- 【漬物】梅干し、キムチ（味噌は少なめに）
- 【ごはんのお供】なめたけ、つくだ煮海苔
- 【その他】油揚げ、天かす、カット野菜

△不適な食材

- 豆腐：水分が多く冷凍保存すると、食感が変わってしまう。→高野豆腐なら◎
- 根菜：注いだお湯では、火が通りにくい。



「早寝・早起き」を朝食と一緒に！

子ども達に、朝食を食べてこなかった理由を聞くと、「朝起きられない」「食欲がわかない」という声の大部分を占めます。一生懸命に朝食を準備しても、食べてくれなければ意味がありませんよね。

近年、子ども達の就寝時間が遅くなっている傾向があります。その要因は、習い事や共働き家庭の増加など多岐にわたりますが、スマートフォン等の普及による夜更かしも多くなります。電子機器の使い方のルールを決めておくのも、「早寝早起き朝ごはん」の推進に繋がるのではないのでしょうか。

また、「食欲がわかない」については、胃や腸といった消化器官の動きが悪いことが影響しているかもしれません。就寝約2時間前までに食事を済ませたり、朝起きたらまず牛乳などの軽いものを食べたりすることで消化器官の活動を良くできます。毎日同じ時間に食事することも効果的です。

朝食単体ではなく、生活リズムの中にあるものと考えて、「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでほしいと思います。

