



下野市では一人一人が健全な食生活を送り健康で豊かに暮らせるように、平成23年度に「下野市食育推進計画」が策定されました。平成25年度までに『毎日朝食を食べる児童生徒の割合100%』を目指し、さまざまな取り組みを進めていきたいと考えております。ぜひ、ご家庭でもお子さんといっしょに朝食について考えてください。

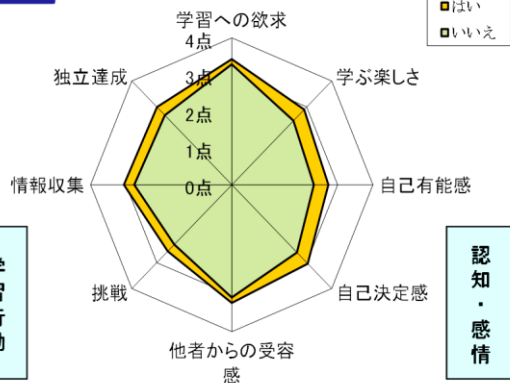
# しっかり食べよう毎日朝ごはん

下野市では平成18年度より学力形成の上で重要となる「学習意欲」に関する調査を継続的に実施しています。平成24年度の調査結果より「朝食と学習意欲」との関連を抜粋しました。

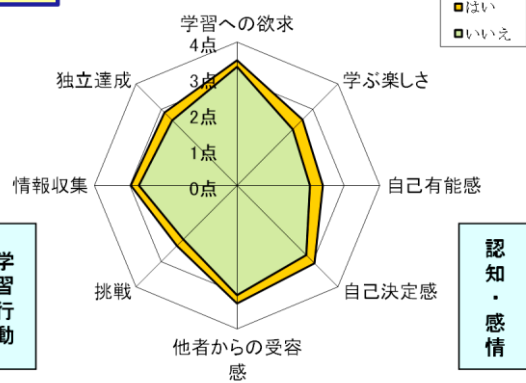
【質問：朝食は毎日食べていますか】

小学生も中学生も、朝食を毎日食べている子のほうが、学習意欲が高くなっています。

小学校



中学校



## 朝ごはんのすごいパワー

【パワー1】  
体温を上げ、  
からだを目覚めさせる

朝食を食べることで、血糖値が上がり、体温も上昇します。そして、血流もよくなり、からだのすみずみまでエネルギーが運ばれて、からだが目覚めます。

【パワー2】  
脳のエネルギーを  
つくり出す

脳は寝ている間も活動しています。朝目覚めるころにはエネルギーが空の状態です。また、脳はブドウ糖のみをエネルギー源としているので、朝食を食べることで、脳に必要な栄養が与えられ、脳がしっかり働きます。

【パワー3】  
1日を過ごすための  
大切なエネルギー源

からだに貯えていたエネルギーは、寝ている間にも消費しています。午前中の活動に必要なエネルギーを取り込まなければなりません。また、1日に必要な栄養素をきちんと摂るためには、1日3食の食事が必要です。

## 朝ごはんをよりおいしく食べる工夫



毎日決まった時間に食事をしましょう。



家族の人といっしょに食事をしましょう。



夜ふかしをせず、なるべく早く寝ましょう。



夜食は控えましょう。

栄養士さんの  
おすすめ朝食  
レシピ!

## 毎日! 『早寝早起き朝ごはん』

学校のある日は早寝早起きの習慣が身につけていますが、休みの日はつい夜ふかして朝起きるのが遅くなり、朝食と昼食が一緒になる日もあるのではないのでしょうか。忙しい朝でも簡単に作れる、学校栄養士からのおすすめ朝食レシピを紹介します。

### 献立名 「とろ〜りトースト」

【材料】 食パン・・・・・・・・・・1枚  
(1人分) 玉子・・・・・・・・・・1個  
トマト・・・・・・・・・・中1/2個  
ピーマン・・・・・・・・・・1/2個  
ソーセージ・・・・・・・・・・1本  
(※ベーコン、ハム、ツナ缶などでもOKです。)  
とろけるチーズ・・・・適量  
マヨネーズ・・・・・・・・適量   ドライパセリ・・・・適量



- 【作り方】
- ① 食パンは、ひと口大に切る。ソーセージはななめに切りトマトは角切り、ピーマンはスライスする。
  - ② グラタン皿に食パンを入れ①で切った野菜を入れたら真ん中に生玉子を落とし入れる。
  - ③ 上からとろけるチーズ、マヨネーズ、パセリをかけてオーブントースターで焼きます。焼き色がついてきたらアルミホイルをかぶせて焼きます。
  - ④ 玉子はお好みの固さまで焼いてください。  
★目安は、始め3分焼いてアルミホイルをかけて8分です。



## 『かんぴょういっぱい給食』の紹介

平成23年度に募集し選ばれた『かんぴょういっぱい給食』は、4月より毎月“しもつけいっぱいデー”が実施されています。4月の献立「はるのウキウキ中華ランチ」は、TVで放送されました。実際に学校給食の献立となって登場した『かんぴょういっぱい給食』をご紹介します。



4月18日(水)  
『はるのウキウキ中華ランチ』

5月18日(金)  
『かんぴょう親子どんどん』



6月19日(火)  
『なんちゃってかんぴょうパスタ』



7月18日(水)  
『夏をのりこえる給食』



9月19日(水)  
『あついなつさっぱりメニュー』

