



下野市

# 食育だより

No. 30

令和6年12月発行  
下野市教育委員会

下野市では、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」のスローガンの下、市立学校児童生徒の朝食摂取率100%を目指しています。食育だより30号では、夏休みに市内学校から募集した「朝食の簡単料理レシピ」の入賞作品と、令和6年10月に市立学校で実施した「朝食アンケート」の結果を紹介します。



## 「朝食の簡単料理レシピ」 最優秀レシピ紹介



QRコードから、詳しい作り方や  
おすすめポイントをご覧ください。

小学校・義務教育学校前期課程の部

### こまろロール



苦手な豆類も食べやすい！1品で主食とおかずがとれる、忙しい朝にぴったりのメニューです。

【材料】2人分

コーン（缶詰）：30g、まめ（ミックスビーンズ）100g、ロースハム：4枚、ロメインレタス：小4枚、コンソメかりゅう：小さじ1、マヨネーズ：大さじ2、ロールパン：4個

【作り方】

- ① ボールにコーンとミックスビーンズ、コンソメかりゅうを入れ、マヨネーズとあえる。
- ② ロールパンに、ロメインレタス、ロースハム、①の順にはさむ。

調理時間  
約5分



中学校・義務教育学校後期課程の部

### とうふ大好き和風トースト



【材料】1人分

食パン：1枚、絹とうふ：50g、かんぴょう：10g、コーン：大きめスプーン1杯、白ごま：ティースプーン1杯、とろけるチーズ・しょう油・きざみのり：好きな量

【作り方】

- ① 前日にかんぴょうをゆでて、小さく刻んでおく。
- ② お皿に絹とうふを入れて、スプーンでつぶし、かんぴょう、コーン、白ごま、しょう油を入れて、よくまぜる。
- ③ 食パンに②をぬって、とろけるチーズをのせる。
- ④ ③をチーズにこげめがつくまで、トースターで焼く。
- ⑤ 焼けたトーストの上に、きざみのりをのせてできあがり。

調理時間  
約10分



# 入賞レシピ一覧



最優秀賞 小学校・義務教育学校前期課程の部  
「こまろロール」

最優秀賞 中学校・義務教育学校前期課程の部  
「とうふ大好き和風トースト」

## 小学校・義務教育学校前期課程の部

しもつけいっばい賞 かんぴょう入り洋風炊き込みご飯	パパッとcook賞 カリカリさくらえびカルシウムたっぷりまぜごはん	パパッとcook賞 えいようまんてん!朝でもサッパリ!洋風ひやじる
Niceおかず賞 にくじゃがナーン	まごわやさしい TKG	かんぴょうのうめマヨあえ
プリンごはん	かんぴょうとポテのチーズグラタン	下野の国ふくふくマヨポン
食感を楽しもう!!シャキシャキきんぴら	とにかくおいしい!かんぴょうあえ	野菜こくふくむてきご飯
食物繊維たっぷりかんぴくんたきこみごはん	Power サンド	冷やし担々めん
ぎょうざの皮でバリットキッシュ	ぱぱっとかんたんとうふソースドリア	かんぴょうとチーズのまぜご飯おにぎり
パパッとそうめんオムレツ	かざらないぞうすい	熱中症にも負けないさっぱりしゃきしゃきご飯
さばのチーズマヨトースト	ミニベーコンチーズパンケーキ	ぶたバラ肉の塩こんぶあえ
かんたん・栄養満点おにぎり	夏野菜のチーズ焼き	おもち巾着
タッパーで簡単かんぴょう蒸しパン		

## 中学校・義務教育学校後期課程の部

しもつけいっばい賞 かんぴょうとわかめのふりかけ	パパッとcook賞 サバ缶の炊き込みごはん	Niceおかず賞 黄金!ウイナー丼
朝からパパッと☆鮭バター炒飯	具だくさんふくべ汁	そばろチャーハン
カリカリごぼうと落花生の甘辛揚げ	なすをそのまま使った、グラタン風なす	ちーちく+かんぴょう
残りものアラカルト	ゴーヤのつくだにトースト	ビタミンサンド
ちawanむし風ごまスープ	QRコード、URLからレシピをご覧ください。 <a href="http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/d145/">http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/d145/</a>	



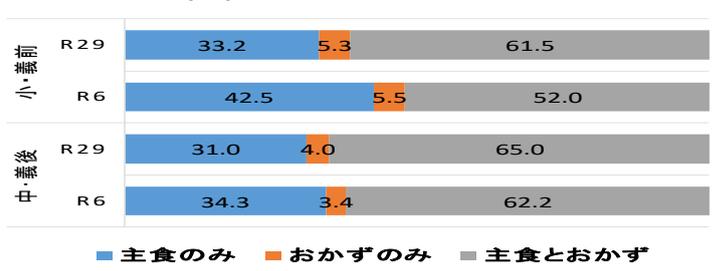
# 令和6年度朝食アンケート結果

～平成29年度との比較から～

### 朝食摂取率(%)



### 朝食内容(%)



調査を開始した平成29年度と比較すると、小中ともに朝食の摂取率は向上しています。朝食内容においては、朝食をとっているものの主食のみに偏りがちな傾向が強くなり、栄養のバランスに課題が見られます。今後も、各中学校区での取組や日常の食に関する指導を継続するとともに、子供たちの健やかな成長のため、家庭と連携を図りながら実態に応じた支援に取り組んでいきたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。



QRコード、URLから詳しい結果をご覧ください。<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d080/20211115185745.html>

# 朝ごはんに+1品で 1日元気にすごしましょう

1日元気に活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんには、寝ている間に下がった体温を上げたり、脳を目覚めさせ午前中の活動を効率的に行えるようにしたりする効果があります。できれば、主食プラスおかずのそろった朝ごはんを食べられると、よりよい活動ができます。

主食しか食べていない人は、具だくさんの汁物やスープ・果物が入ったヨーグルトなどを、おかずのみの人は、ご飯やパンやシリアルをプラスすると栄養バランスが良くなります。いつもの朝ごはんプラス1品で、よりバランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

