

下野市 食育 だより

32号

下野市教育委員会では、
「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。
夏休みに市内学校から「朝食の簡単料理レシ
ピ」を募集したところ、1,972作品の応募があ
りました。その中から、入賞作品を紹介します！



「朝食の簡単料理レシピ」

最優秀のレシピ紹介



小学校・義務教育学校前期課程の部

料理名 《栄養満たん厚あげピザ》



調理時間
約10分



中学校・義務教育学校後期課程の部

料理名 《パワー豆腐丼》



調理時間
約10分



【材料(1人分)】
ウィンナー1本、チーズ少量、厚あげ1人分、ピー
マン半分、ケチャップ大さじ1

- 【作り方】
- ①厚あげを半分に切る。
 - ②厚あげにケチャップをぬる。
 - ③②に具材をのせる。
 - ④1分30秒焼く。
 - ⑤④をお皿にのせて完成。



【材料(1人分)】
絹ごし豆腐150g、卵1個、ご飯(茶碗1杯)、
冷凍枝豆(むいたもの)大さじ3、
冷凍ほうれん草お好みの量、めんつゆ大さじ1、
ごま油小さじ1

- 【作り方】
- ①フライパンにごま油をしき、豆腐をスプーンで
形が残るくらいに崩しながら入れる。
 - ②卵を割って入れ、豆腐と軽く混ぜる。
 - ③枝豆とほうれん草を入れ炒めたら、めんつゆで味
付けをする。
 - ④茶碗に盛ったご飯の上に③をのせる。
 - ⑤お好みでかつおぶしや、白いりごまをのせて
完成。





各部門賞のレシピ



小学校・義務教育学校前期課程の部		中学校・義務教育学校後期課程の部
栄養満たん厚あげピザ	最優秀賞	パワー豆腐丼
カンピタルタルパン（ツナ・たまご）	しもつけいっばい賞	かんぴょうガレット
みずなすときゅうりとかんぴょうのおこしあえ	パパッとcook賞	梅風味みその焼きおにぎり
ヘルシーかんこくのりいため	Niceおかず賞	サバのみそ煮の卵焼き



今年の入賞レシピ



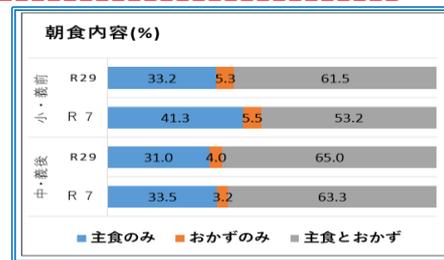
小学校・義務教育学校前期課程の部

かんぴょういりちゅもっば	クロワッサンで、かんたんキッシュ	さかさまオムライス
やき肉風玉子やき	カリカリチーズハムエッグ	オートミ焼き！！
豆腐とはんぺんのふわふわやき	ひらひらきゅうり	猛毒に負けるな！フルーツポンチ・デ・シモツカレ（シルブプレ）
まるでりんごカンピョウパイ	レンジで簡単！！あんかけ丼	ロールパンで作るお好み焼き
えいようまんてん！かんぴょう、ツナコーンたきこみごはん	これ一品で栄養満点！具たくさんまぜごはん	魚が好きになるさばいなり！
ハサミで、ちょっぴりかんぴょうポテサラ	下野風チュモッパ	レンジでふわシャキ鶏つくね
ひきにくとゆうがおのくるくるステーキ	ネギとかんぴょうと魚のレンジ煮	超簡単栄養おにぎり
ぱぱっとかんたん！かんぴょうとちくわのブルコギ風	栄養満点！しらすはるまき	最強のひととき
みぞれ風具たくさんお茶づけ	かんぴょうチップス	やみつきでおいしい、えいようまんてんトースト
ゆかたまおにぎり	かんぴょうとチーズのホイイル焼き	かんぴょうフレンチトースト

中学校・義務教育学校後期課程の部

オレンジジュレサラダ	カンタン！だれでもできるシュウマイ	かんぴょうのまぜご飯
かんぴょうとほうれん草の和え	ピザ風生春巻き	春巻きタコス
厚揚げのチーズ焼き	じゃこ海苔トマトトースト	簡単！はんぺんチーズ焼き
さつまアゲアゲ飯	ほうれん草のキッシュパン	コーンスープリゾット

令和7年度朝食アンケートの結果から ～平成29年度との比較～



調査を開始した平成29年と比較すると、小中ともに朝食の摂取率は向上しています。望ましい食習慣の確立に向けた中学校区ごとの様々な取組や学校と家庭が連携した取組を継続してきた成果と考えられます。朝食内容については、主食のみに偏りがちな傾向が強く、栄養のバランスに課題が見られます。今後も、家庭と連携しながら取組を継続していきたいと考えています。引き続き、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

こちらの二次元コード、URLから詳しい結果をご覧ください。 <http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kvoiku/d080/20211115185745.html>



朝食の思い出 下野市教育委員会教育長 石崎 雅也

朝食には、1日を健康的に過ごすための重要な役割があります。子供の頃は、朝食を食べると、学校に着いた時に眠気がなくなり、勉強や運動を頑張ることができたことをよく覚えています。朝食のおかげで、毎日元気に生活することができました。朝食で思い出に残っているメニューは、目玉焼きです。冬は寒いので、お味噌汁やスープを飲んで、心も体も温めてください。