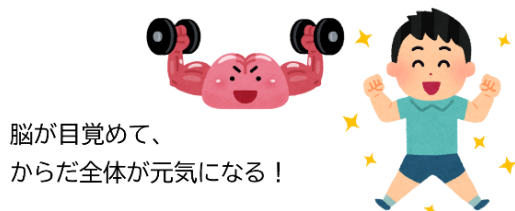


朝ごはん 食べていますか？

😊 朝ごはんのメリット ✨



😞 朝ごはんを食べないデメリット



◎那須烏山市の子どもたちの朝ごはん

【参考：なすからすま健康プラン第2期計画中間評価】

項 目	年代	策定時 (H28年度)	中間評価 (R3年度)	最終目標 (R8年度)
朝食を 毎日食べる人の 割合	年長児	93.3%	96.2% ↑	98.0%
	小学生	89.3%	87.7% ↓	90.0%
	中学生	78.6%	77.0% ↓	80.0%

「時間がない」「食欲がない」などと言って、
朝ごはんを食べないまま学校に行っていませんか？
朝ごはんを食べられない理由には、夜ふかしや夕食後の夜食
などがあげられます。生活習慣を見直し、朝ごはんを食べて、
毎日元気にすごしましょう！！



朝ごはんをレベルアップしよう！

朝ごはんは、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。

おかずの種類や組み合わせにも気を付けて食べると、栄養バランスが整って、内容が充実します。

レベル1	何も食べない	
くだものや牛乳・ヨーグルト、小さいおにぎりやパンなど、 手軽に食べやすいものを食べることから始めてみましょう！		
レベル20	主食だけ	
汁物を足すと良いです。 最初はカップスープや「みそ玉(下記メニュー参照)」から始めてみましょう！		
レベル50	主食と汁物	
体を作るもとになるおかずを足すと、さらにパワーアップ		
レベル80	主食と汁物と主菜	
もう1品、野菜のおかずを足すと、もっと元気になれるかも！		
レベル100	主食と汁物と主菜と副菜	
すばらしい朝ごはんです ✨ くだものや牛乳・ヨーグルトなどを足すと、さらに素敵！		

簡単朝ごはんメニュー



「包丁」と「火」を使わないメニューを紹介します。

【引用：栃木県教職員協議会教研推進委員会栄養教職員部 他】



「おとうふ丼」
＜主食＋主菜＞

▼材料(1人分)
・ご飯 茶碗1杯(約200g)
・絹ごし豆腐 ½パック(約75g)
・韓国のり 適量
・しょうゆ 少々

▼作り方
①ご飯の上に豆腐をのせて軽く
くずす。
②豆腐の上に韓国のりとしょうゆ
をかけて、できあがり。

お好みの調味
料でアレンジ
もたくさん！



「みそ玉」
＜汁物＞



「温玉しらす丼」
＜主食＋主菜＞



「しらすToast」
＜主食＋主菜＞



「サバサ Toast」
＜主食＋主菜＞



「ホットドッグ」
＜主食＋主菜＞



「クリームチーズ和え」
＜副菜＞

▼材料(1人分)
・クリームチーズ 6Pを2個(約30g)
・ハム 1枚
・冷凍ブロックリー 5房

▼作り方
①クリームチーズをなめらかになる
まで混ぜる。
②ハムを手で細かくちぎる。
③ブロックリーをレンジで解凍する。
④すべての材料を混ぜあわせて、
できあがり。

パンにはさんで
も、お弁当の
おかずにも
ぴったり！



令和 6 年 10 月発行
那須烏山市学校給食センター
TEL：88-2135
FAX：88-0168

給食と食生活に関するアンケート結果について

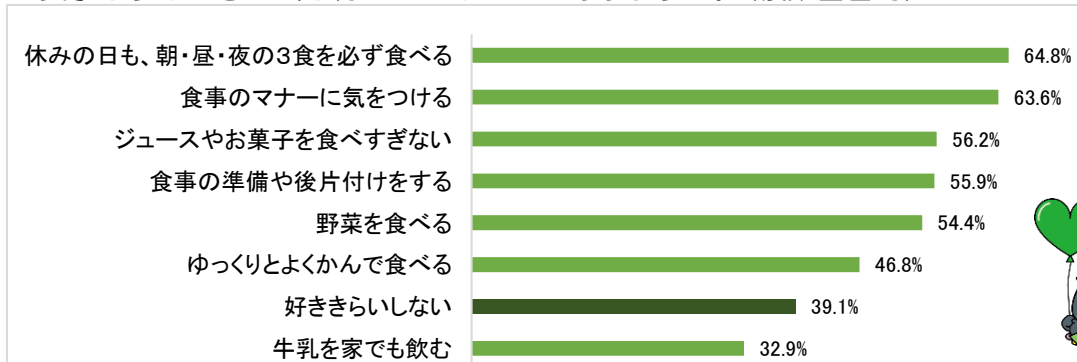
7 月に実施しました、市内の小学校 5、6 年生、中学生、その保護者を対象とした「給食と食生活に関するアンケート」結果についてお知らせします。

児童・生徒

○給食が「大好き」「好き」と回答した児童生徒の割合は、93.9%でした。

○苦手な食べ物給食に出たときは、「がんばって食べる／苦手なものはない」40.3%、「一口は食べる」34.4%、「ときどき食べる」11.9%、「無理して食べない」13.4%という回答でした。

○食事をするときに気を付けていることはありますか。（複数回答可）



苦手な食べ物でも、味付けや調理方法を変えると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味など自分の好みの味付けや、焼く、煮る、揚げるなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

○好きな献立・苦手な献立（給食センターで調理しているものに限る／テキストマイニングによる分析）

好きな献立	苦手な献立
揚げパン カレー のり酢和え	魚のおかず サラダ・和え物 しもつかれ



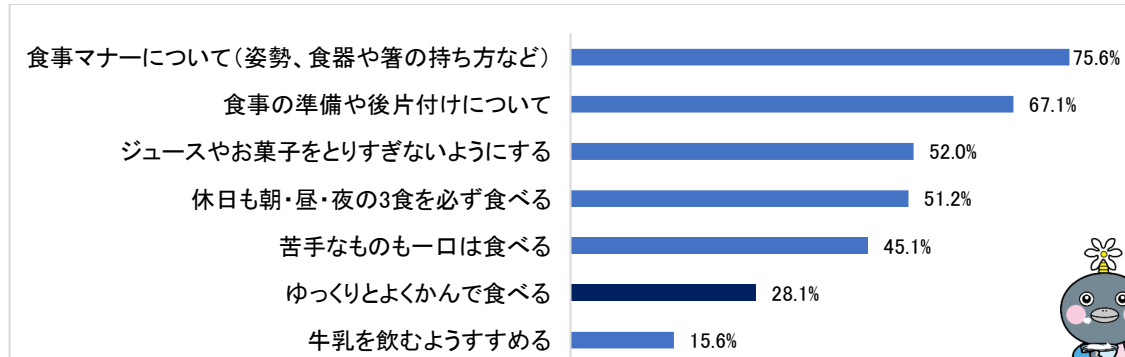
食品の好き・苦手についてもアンケートを取りましたが、苦手な食品＝苦手な料理となっているようです。

保護者

○家庭で学校給食の話題が「出る」「ときどき出る」割合は92.8%でした。

○家庭で子供の苦手な料理や食材を「出す」「ときどき出す」割合は93.4%でした。

○食事をするとき、お子さんに声をかけることはありますか。（複数回答可）



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識してください。

○今後、給食だより等で載せてほしい情報について

給食レシピの掲載を希望されるお声をたくさんいただきました。毎月の給食だより（紙面の関係で掲載しない場合もあります）や、市ホームページにて随時ご紹介していきます。

そのほか、食材のこと、栄養のことなど、毎日の給食の写真とともに掲載していきますので、ホームページもぜひご覧ください。（右側QRコードから学校給食のページをご参照ください。）



給食レシピ紹介



学校給食のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。「この料理のレシピが知りたい！」というものがありましたら、市ホームページ「なすから給食レシピ集」ページ内リクエストフォームからお送りください。

○手作りごぼうサラダ（4 人分）

・ごぼう 100g ・にんじん 20g
・きゅうり 40g ・コーン（缶詰） 40g
・マヨネーズ 30g ・味噌 0.4g
・白すりごま 4g

- ①ごぼうとにんじんは 3～4 cm長さの千切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②ごぼうとにんじんは水からゆでる。きゅうりはさっとゆで、冷水で冷まし、水気をよく絞る。
- ③マヨネーズ・味噌・すりごまを合わせて和え衣をつくり、②の野菜とコーンを和える。

○切干大根とツナのサラダ（4 人分）

・切干大根 12g ・小松菜 20g
・にんじん 20g ・もやし 100g
・ツナ 40g ・ドレッシング 18g
（大さじ 2 強）

- ①切干大根は洗って戻す。小松菜は 3 cm長さに切る。にんじんは 3 cm長さの千切りにする。もやしは洗う。
- ②切干大根は食感を残すようにさっとゆがく。にんじん、もやし、小松菜もゆでる。すべて冷水で冷まし、水気をよく絞る。
- ③②の野菜とツナをドレッシングで和える。
＊和風や中華風、青じそドレッシングがおすすめです。

○ピリ辛味噌汁（4 人分）

・豚こま肉 60g ・里芋（冷凍・カット済み） 80g ・にんじん 30g ・大根 120g
・こんにゃく 60g ・干しいたけ 4g ・ねぎ 20g
・にんにく 2g ・しょうが 2g ・豆板醤 1.2g ・サラダ油 0.8g
・味噌 30g ・和風だしの素 3g ・水 450ml

- ①にんじん・大根は 3 mm厚さのいちょう切りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下茹でする。干しいたけは戻して粗みじん切りにする。ねぎは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②サラダ油で豚肉を炒め、色が変わったらにんにく、しょうが、豆板醤を加えて炒める。香りが立ったらにんじん、大根、こんにゃく、しいたけを加えて炒める。水を加えて煮る。
- ③②が沸騰したら里芋を加えて煮る。具材に火が通ったら、火を弱めてだしの素と味噌で味付けをする。ねぎを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

＊好みで、仕上げにバターを加えると、まろやかになります。

○麻婆豆腐（4 人分）

・木綿豆腐 320g ・豚ひき肉 32g ・おろしにんにく 4g ・おろししょうが 4g
・にんじん 40g ・たけのこ（水煮） 52g ・たまねぎ 60g ・干しいたけ 4g
・サラダ油 1g ・豆板醤 2.4g
★〔・味噌 12g ・酒 12g ・オイスターソース 2g ・砂糖 2g ・醤油 4g ・水 52g〕
・片栗粉 4.8g ・ごま油 2g

- ①豆腐は大きめのさいのめ切りにし、下茹でする。にんじん、たけのこ、たまねぎは粗みじん切りにする。しいたけは戻してから粗みじん切りにする。★の調味料と水を混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油で豚ひき肉を炒め、色が変わったらにんにく、しょうが、豆板醤を加えて炒める。香りが立ったらにんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけを加えて炒める。
- ③②に★の合わせ調味料を加え、煮る。温めておいた豆腐を加え、水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつける。最後にごま油をまわしかける。

＊甘めの味付けの和風麻婆豆腐です。たけのことしいたけで食感がプラスされます。豆板醤の量で辛味の加減をしてください。

＊学校給食は大量調理のため、ご家庭との調理の仕方や仕上がりが若干違うことがあります。材料の分量や味付けはお好みで調整してください。