

ぱくぱくもぐもぐいただきます

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

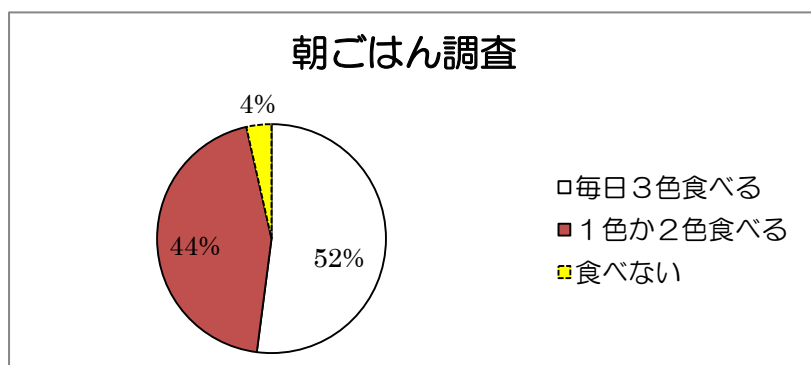


瀬戸市立東山小学校

H24. 10. 25

1. 朝ごはん調査の報告

9月に行った「げんきアップチャレンジカード」で実施した朝ごはんの事について報告します。
朝ごはんを3色（赤・緑・黄）食べた。1色か2色食べた。食べなかった。という分類で5日間チェックしてもらいました。



毎日3色食べた人が52%、1食か2色の日があった人が44%、5日間のうち1日でも朝ごはんを食べなかった人が4%でした。

あいちの目指す食育（小5）

- | | |
|----------------|-----|
| ・朝食の欠食割合 | 0% |
| ・朝食に野菜を食べている割合 | 80% |

おうちの人の言葉には、「いつも朝ごはんが食べられないのにこの5日間はよく食べられました。このまま続けてほしいです。」「朝ごはんづくりを工夫しました。」「朝ごはんをしっかりと食べたから、運動も勉強も良くなりました。」「1日元気に過ごせました。」など朝ごはんをいつもよりしっかりと食べた事や、3色にするために献立を工夫してくださった感想が書かれていました。しかし、「もっとしっかりと食べてほしい。」「お母さんがもっと頑張らないといけなかったです。」「もっと早く食べてさっさと準備してほしい。」というお悩みもありました。

2 朝食づくりのポイント

朝ごはんを3色そろえて食べるにはおうちのかたの協力が必要です。しかし、朝は忙しくしっかりと料理をする時間ありません。そこで、簡単に準備をする方法をご紹介します。出来るところから無理せず3色そろえるのを楽しみましょう。

- 1 すぐに食べられるものを冷蔵庫に用意する。（納豆・たまご・つけものなど）
- 2 夕食作りの時に下ごしらえをする。（野菜をゆでておく、だしをとっておく、おかずを作り置きしておく、など）
- 3 そのまま食べられる野菜やくだものを買っておく。

<理想の朝ごはん>・・・赤・黄・緑の食品を取り入れて、主食・汁物・主菜・副菜を考えよう！



～わが家の人気朝食メニュー紹介～

前回のたよりで野菜を使った簡単で子どもが喜ぶ朝食を募集しました。おいしそうな朝食を教えていただいたので紹介します。



千切りキャベツの目玉焼き

材料：キャベツ、たまご、油、塩、マヨネーズ

作り方

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 フライパンに油をひきキャベツを軽く炒める。
- 3 塩で味を整え円にし、そのうえに卵をおとし目玉焼きを作る。
- 4 お皿にもりマヨネーズを網目状にかける。



納豆チーパン

材料：食パン、納豆、マヨネーズ、とろけるチーズ

作り方

- 1 食パンにマヨネーズをぬり、納豆ととろけるチーズをのせる。
- 2 チーズがとろけるまでトースターで焼く。

*納豆に少したれを入れても良い。

*野菜（ピーマン、タマネギ）をのせてもおいしい。

簡単スープ

材料：コーンスープやポタージュスープの素
季節の野菜（さつまいもやかぼちゃなど）

作り方

- 1 季節の野菜を茹でたり、一口大に切るなど下ごしらえをする。
- 2 市販のスープを作り1の野菜を入れる。

●あいち食育いきいき検定のお知らせ

インターネットで食育の検定ができます！合格すると、食育推進ボランティアへの登録や、抽選でプレゼントへの応募ができます！「食育ネットあいち」へアクセスして始めましょう。



検索

