給食だより

令和6年度　～夏休み号～

岡山県学校給食会
井笠・浅口支部

☆おうちの人とよみましょう。

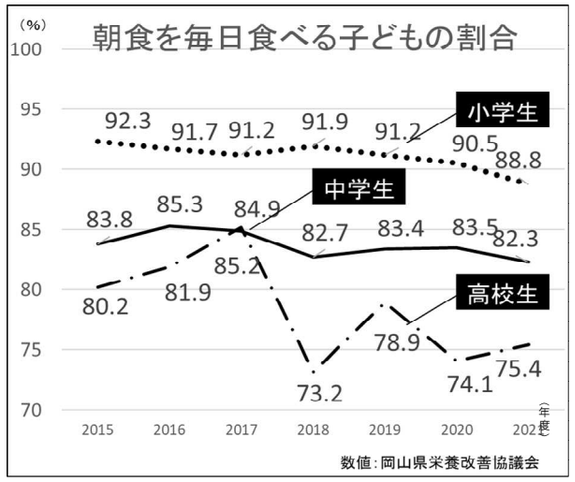
朝ごはんを食べていますか？
～成長期にこそ大切にしたい～

岡山県の「朝食を毎日食べる子どもの割合」は，2015年度からゆるやかにですが減少しています。欠食している割合は，小学生で約１割，中学生で２割弱，高校生で２割強にのぼっています。（図）

小学生高学年から中学生は身体が大人になるために大きく成長する時期です。

男子は身長が伸び筋肉量が増え，女子は月経が始まります。この時期は，体重１kgあたりに**必要なエネルギーや栄養素が特に多く必要**となります。この多くのエネルギーや栄養素は朝・昼・晩の３回の食事と間食によって摂取します。

特に朝ごはんは１日の始まりの大切な食事です。



これから始まる長い夏休みに備え，朝ごはんを食べるためにできることを考えてみましょう。

1. 生活リズムを整えよう！

朝起きる時間が遅いと朝ごはんを食べる回数や食べる人の割合が少ない傾向があるという研究結果があります。

朝ごはんの30分前までには起きるようにしましょう！

まず、早起き

元気サイクル

朝ごはん

早　寝

寝る２時間前までに食事を終わらせましょう！

朝ごはんを食べると良いことといっぱい！

集中力アップ！
体温や血糖値が上昇し，集中力がアップします。学力・体力の向上につながります。

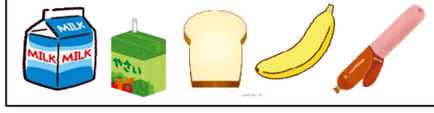
心も健康に♡
毎日食べている人は，ストレスを感じていない人が多いという研究報告があります。

排便リズムが整う
胃の中に食べ物が入ると，腸の運動が活発になり，排便習慣が身につきます。

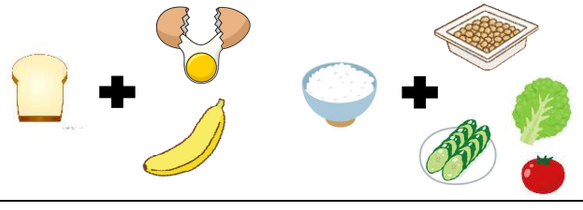
2. STEP朝ごはん大作戦！

朝ごはんをきちんと食べるため，以下のステップにそって，できることからスタートしてみましょう！
あなたは，どのステップから始めますか？

STEP１ 簡単にとれるもの

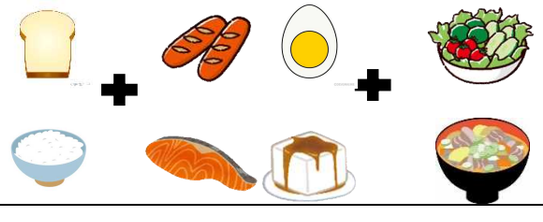


STEP２ 主食ともう１品組み合わせて



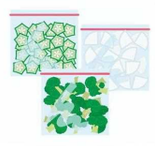
STEP３ 黄・赤・緑をそろえよう

黄：主食（パン・ごはん）　赤：主菜（肉・魚・卵・大豆製品）　緑：副菜（野菜）



STEP４
黄・赤・緑
＋乳製品・果物

ステップアップするための工夫
★前日に下ごしらえをする
★パターンを決める
★残った晩ごはんを活用する


材料を切っておく

下味をつけておく

野菜ジュースでチキンライス

材料（2人分）	
米	1合
水	50ml
鶏肉	50g
ミックスベジタブル	80g
たまねぎ	100g(1/2個)
野菜ジュース	150ml
固形コンソメ	1個
ケチャップ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

下ごしらえ

たまねぎ･･･粗めのみじん切りにする

鶏肉･･･1cm角に切る

①研いだ米，具材，調味料を炊飯器にセットして炊く。

【一口メモ】

炊飯器に具材を入れて炊くだけで簡単にチキンライスができます。鶏肉の代わりにウインナーを入れたり，ピーマンやしめじなどを使用したりしてもおいしく食べられます。

レンジでなすのボロネーゼ

材料（2人分）		
A	なす	200g(2本)
	たまねぎ	25g(1/8個)
	にんにく	1片
	トマト缶	200g(1/2缶)
	豚ひき肉	100g
B	コンソメ	小さじ2
	オリーブ油	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
お好みでパセリ		

作り方

下ごしらえ

なす･･･1cm幅の輪切りにし，水につけてアクを抜く

たまねぎ･･･薄切りにする

にんにく･･･粗みじん切りにする

トマト缶･･･軽くつぶす

①耐熱容器にAを上から順に入れ，Bを加える。

②ラップをして電子レンジ600Wで7分加熱する。

③よく混ぜ，好みでドライパセリをふる。

【一口メモ】

なすの苦手な人でも食べやすい味付けで簡単に作れます。なすの皮にはナスニンという色素が含まれ，皮ごと使用することで，老化やがんなどの予防効果が期待できます。

ピーマンのおかかマヨあえ

材料（2人分）		
ピーマン		75g
A	マヨネーズ	36g
	めんつゆ3倍濃縮	小さじ2
	かつお節	8g

下ごしらえ

ピーマン･･･千切りにする

①耐熱容器にピーマンを入れ，ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。

②Aを加え，よく混ぜる。

【一口メモ】

ピーマンの苦手な人でも，マヨネーズとかつお節であえることによってとても食べやすくなります。

レンジで豆乳スープ

材料（2人分）	
たまねぎ	25g
キャベツ	50g
にんじん	30g
ハム	20g
コーン	14g
豆乳	200ml
コンソメ	6g
水	100ml
塩	少々
こしょう	少々

作り方

下ごしらえ

たまねぎ･･･薄切りにする　キャベツ･･･2cm角に切る

にんじん･･･細切りにする　ハム･･･粗みじん切りにする

①耐熱ボウルにたまねぎ，キャベツ，にんじん，ハム，コーン，水，コンソメを入れ，ふんわりとラップをかけて，電子レンジ600Wで6分加熱する。

②豆乳を加えて，再び2分30秒加熱し，塩・こしょうで味をととのえる。

【一口メモ】

豆乳は，煮立てると分離してしまうので，加熱のしすぎに気をつけましょう。

牛乳パックでフルーツ牛乳寒天

材料（４人分）	
牛乳	500ml
フルーツ缶詰（もも・みかん・パイン）	
果肉	250g
シロップ	大さじ3
粉寒天	8g(2袋)
水	200ml
砂糖	大さじ5

作り方

①耐熱容器に水と粉寒天を入れ，スプーンでよくかき混ぜる。

②①を電子レンジ600Wで5分30秒加熱し，砂糖を加えてさらに2分加熱し，煮溶かす。

③牛乳を鍋または電子レンジで人肌程度に温める。

④②と③を混ぜ合わせ，空の牛乳パックに流し込む。

⑤④が冷めたらフルーツ缶詰の果肉とシロップを加える。

⑥具がかたよらないように菜箸でかき混ぜ，冷蔵庫で冷やしかためる。

【一口メモ】

フルーツ缶詰の果肉やシロップの量はお好みで入れてください。1Lサイズの牛乳パックを使うことで，たくさんの量を入れることができます。冷蔵庫の場所をとらない点もおすすめで

レンジで簡単メープルプリン

材料（2人分）		
卵		1個
A	砂糖	大さじ2
	牛乳	120ml
メープルシロップ		少々

作り方

①ボウルに卵を溶きほぐし，Aを加えて混ぜる。耐熱のマグカップに茶こしを使ってこしながら入れ，泡があればスプーンで取る。

②ラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱する。様子を見ながら，表面がかたまるまで10秒ずつ加熱する。

③電子レンジ内で粗熱を取り，冷蔵庫で1～2時間冷やす。

④スプーンで皿に出し，メープルシロップをかける。

【一口メモ】

手作りプリンのおいしさは格別です。自分の好みの甘さにも調節できます。冷やしてひんやりスイーツを楽しんでください。