

ほけんだより2月

R6年2月20日
浅子小中学校
児童生徒数配布

あさ 朝ごはん じぶん 自分の成長に合った適切な量を食べていますか？

今日、あさごっこタイムで朝ごはんについてお話をしました。みなさん、朝ごはんは、適切な量を食べていますか。朝ごはんは、体や心の成長にとて
もかせないものです。食べる量や食べるものは、人によって、あるいはお
ちによって違います。成長や調子に合った量やものを食べましょう。おうち
の人によって全部を頼るのではなく、自分で考えて、相談して、見直しましょう。

浅子小中学校の みんなの朝ごはん

- なんとなく 力が 出ない
 - ボーっとする
 - ねむいわけじゃないのに だるい
 - 中休みぐらいから おなかがへる
- 栄養(えいよう)が足りない サイン**



浅子小中学校の みんなの朝ごはん

- 集中(しゅうちゅう)できない
- わからない問題(もんだい)が増(ふ)える
- 運動(うんどう)する力が足(た)りなくなる
- 身長(しんちょう)が 伸びにくくなる
- 心の元気(げんき)がなくなる



みんな(小中学生)の朝ごはん

成長によって 食べる量が 増える
↓
食べる量を 増やす



きゅうしょく 給食ステーション ①クイズ②アンケート③インタビュー

1月～2月にかけて、生活委員会による給食週間の取り組みで、給食ステーションを行いました。給食時間の生配信は初めての試みでしたが、みなさんどうでしたか。栄養について、給食について、調理員さんについて、たくさんの方がわかったと思います。先日、みなさんが丁寧に書いてくれた調理員さんへのメッセージカードは、後日生活委員会が代表して渡します。これからも感謝の気持ちをもって給食・食事をいただきます。



じどうせいと なに ようぼう 6 児童生徒に何か要望は、ありませんか。

「まいにち きゅうしょく たの 毎日、給食を楽しみにして、毎日、残さず食べてくれて
ありがとうございます。
いつも元気な皆さんの健康のためにもたくさん食べて、
にがて た もの 苦手な食べ物があったら少しだけチャレンジしてみ
てください。」



うらもみてね



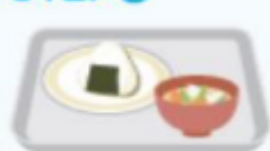
まずは、簡単な食事から朝食を食べる習慣を身につけてみましょう

STEP 1



りんご・ヨーグルト

STEP 2



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP 3



ごはん・具たくさんみそ汁
納豆・ほうれん草のお浸し

STEP 1 食べる習慣がない場合は、「果物」や「乳製品」のみなど、簡単なものから朝食づくりや朝食を食べることに、挑戦してみましょう。

STEP 2・3 「主食」と「主菜」をそろえるなどステップアップし、バランスも意識してみましょう。

※毎日朝ご飯を食べている方は、メニューの参考にしてください。

3 バランスよく食べよう



★朝ごはんメニューのヒント★



主食

ごはん：そうすい・おかゆ・チャーハン・ピラフ・リゾット・〇〇丼・
〇〇ごはん・オムライス・おにぎり
パン：フレンチトースト・〇〇トースト・チーズ焼き・サンドイッチ・
ホットドック
めん：そうめん・うどん・グラタン・パスタ
その他：蒸しパン・オートミール



主菜

肉のおかず：蒸し鶏サラダ・揚げ鶏・鶏肉煮・とりつくね、ゆで豚、肉野菜炒め・
野菜の肉巻き・パンバーグ・肉詰め（ピーマン・しいたけ）・
シュウマイ・ぎょうざ
魚のおかず：鮭のホイル焼き・すり身焼き・魚のムニエル・魚のパン粉焼き・
ちくわのおかず
卵のおかず：オムレツ・卵焼き・スクランブルエッグ・目玉焼き・キッシュ・
グラタン
豆腐のおかず：豆腐ハンバーグ・炒り豆腐・豆腐のふんわり揚げ・豆腐のチヂミ・
冷ややっこアレンジ・マーボー豆腐・肉豆腐・キッシュ・グラタン



副菜

みそ汁・スープ・サラダ・和え物・酢漬物（マリネ）・ナムル・酢の物・
煮物・煮びたし・生春巻き・炒め物（ソテー）・きんぴら・
しらたきを使った冷麺・野菜コロッケ・フルーツ白玉



複合料理

サンドイッチ・ホットドック・タコス・バーガー（パン・ライス）・
ガレット・団子汁・そうめん・うどん・パスタのアレンジ・丼・カレー・
カレードリア・チャーハン・オムライス・ライスピザ・ピザトースト・
パンケーキ・ココット・お好み焼き

佐世保市 保健福祉部 健康づくり課
〒857-0042佐世保市高砂町5-1
(電話) 24-1111
(佐世保市ホームページ) させば★みんなの食育ひろば

佐世保市ホームページ内にて
食育について掲載しています
のでぜひご覧ください！



令和4年度 ヘルシークッキングコンテスト

テーマ

「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」

趣旨

家族そろっての食事や毎日朝ご飯を食べることなど、家庭で基本的な食習慣を身につけることを目指し、毎年ヘルシークッキングコンテストを開催しています。

「佐世保市食育に関するアンケート調査」（令和2年度実施）によると、20歳代の10人に1人は、朝食を「全く食べない」ということが分かり、小児においても、朝食の欠食率0%（第3次佐世保市食育推進計画の目標値）が達成できていない状況でした。

そこで、毎日朝ご飯を食べる習慣を身につけることを目指し、「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」を募集しました。

朝ごはんを食べる習慣を身につけ、朝ごはんでも「主食・主菜・副菜」のそろったメニューにできるよう、入賞作品及びご応募いただいたメニューを紹介します。



募集部門

主食部門…



力や体温になる
エネルギー食品

ごはん・パン・
めん類を食材と
した一品

主菜部門…



体の筋肉や血液
をつくる食品

主に肉・魚介類・
大豆製品・卵を食材
とした一品

副菜部門…



体の代謝を円滑に
する食品

主に野菜・きのこ・
海藻などを材料と
した一品
(小鉢や汁物)

複合料理部門



主食・主菜・副菜
を一皿でとることが
できる一品

主食・主菜・副菜のそろった献立（例）



★複合料理の基準★

- ①主食（ごはん、パン、めん類など）が使われている。
- ②主菜（肉、魚、大豆製品、卵など）が使われている。
- ③副菜（野菜、きのこ、海藻など）の重量が
70g以上あること。

朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

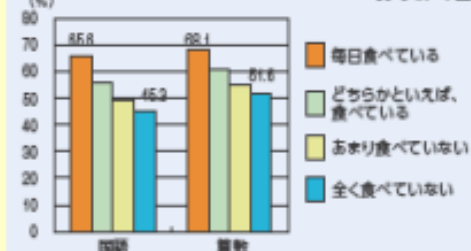
ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

2 朝ごはんを食べてよう



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
【小学校6年生】



資料：文部科学省 「全国学力・学習状況調査」
平成31（令和元）年度