



簡単!!  
朝ごはん  
メニュー

### 2月14日 吾橋小学校(西祖谷)

テーマ「親子で作ろう!栄養満点!あさごはん!」  
紙芝居で朝ごはんを食べることの大事さを学んだあと、さっそく作業開始。材料を切って、のせるだけの簡単もちピザを、みんなで楽しく手分けをしながら作りました。もちピザを焼く間に作ったすまし汁は、カップに材料を入れてお湯を注ぐだけで出来上がりました。



### 10月25日 政友小学校(山城)

テーマ「野菜と友だちになろう!」  
親子と一緒に、お好み焼き風の大根もちと人参ブラマンジェを作りました。大根もちをホットプレートで焼く間に、学校栄養士による野菜クイズもあり、生野菜とゆで野菜の分量の違いや、調理法を工夫し野菜をたくさん食べることの大切さを教わりました。



## 食育って、なんですか?

食育とは単なる料理教育ではなく、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと食育基本法(平成17年施行)に位置づけられています。あらゆる世代の人に必要なものです。子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯に渡って健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

近年、朝食欠食など子どもの食生活の乱れや肥満傾向などが見られ、成長期にある子どもが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけることができるよう食育を推進していくことが重要な課題となっています。

三好市学校食育推進委員会では、

# 子どもたちの食育について考えてみよう

三好市学校食育推進委員会  
(三好市教育委員会スポーツ健康課内)  
☎ 72-3917

学校・家庭・地域社会が連携して、次代を担う子どもの望ましい食習慣の形成のため活動しています。

## 三好市学校食育推進事業

今年度から「朝食や野菜をしっかりたくさん食べよう!」と児童とその保護者を対象に「おやこの食育教室」を始めました。

政友小、井内小、吾橋小に赴き、朝食の大切さや季節の野菜の勉強をし、簡単に地元の野菜たっぷりのメニューを親子で楽しく作り、試食し、食の大切さを家庭に持ち帰っていたできました。

各学校で行ったレシピは三好市教育委員会ホームページ(<http://www.miyoshi.ed.jp/>)でも見ることが出来ます。ぜひ活用ください。

## 朝ごはんでは元気スイッチをONに!

①体の元気スイッチON!  
朝ごはんを食べると睡眠中に下がっていた体温が上昇し、血流がよくなるので体が元気に動き出します。

②腸の元気スイッチON!  
夜の中に空っぽになっていった胃に食べ物が入ってくることで、消化器系が刺激され、便通がよくなります。

## ③脳の元気スイッチON!

起床時の脳はエネルギー不足状態。朝からしっかりとエネルギーを補給することで集中力や記憶力アップにつながります。

最近、野菜や食べ物の名前を知らない、包丁を持ったことのない子どもが増えています。

ご家族で、地域で、大人も子どもと一緒に、食べ物のお話をしてみませんか。地元の美味しい食材を見つけてみませんか。

### 昆布とじゃこの時短すまし汁

#### 材料(1人分)

とろろ昆布・細切り塩こんぶ  
ちりめんじゃこ・すりごま  
… 上記をそれぞれ軽くひとつまみ  
かいわれ大根 … 適量  
薄口しょうゆ … 適量、湯 … 150ml



#### 作り方

かいわれ大根はきれいに洗って、細かくちぎっておく。全ての具材を汁わんにセットし、お湯を注ぐ。好みに合わせて、しょうゆを調節する。ちりめんを干しエビやかつお節に変えてもおいしくいただけます。

### ベーコントースト

#### 材料(1人分)

食パン … 1枚、マーガリン … 適量  
コーン(缶) … 大さじ1  
ベーコン … 1/2枚、  
マヨネーズ … 適量  
乾燥パセリ … 少々



#### 作り方

食パンにマーガリンをぬる。水気を切ったコーンと粗みじんにしたベーコンをマヨネーズで和える。食パンの4辺をマヨネーズでふちどり、コーンとベーコンをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。最後にパセリをふりかける。

### … 栄養コーディネーターから …

「食育ってなんだか大変そう」と思われるかもしれませんが、とっても簡単なことなのです。まず、子どもたちといっしょに食卓を囲むことから始めてみませんか。「今日のおかずおいしいね」、「これは大根だよ」など、並んでいる料理や食材についていっしょに話す機会を持つことから食育は始まります。忙しい毎日だと思いますが、ぜひ、食事という楽しい時間を子どもたちといっしょに過ごすことから始めていきましょう。



### 12月2日 井内小学校(井川)

テーマ「今日も元気に頑張れる朝ごはん!」  
朝ごはん野菜を食べることの大切さの話を聞いた後、調理と餅つきに分かれ、作業開始。子どもたちも包丁を持ったり、杵を持ったり、大賑わいでした。材料を洗って、切って、お鍋で煮るだけで簡単にできる冬野菜のポトフや、白菜とりんごのサラダなどを作りました。

