

食育だより

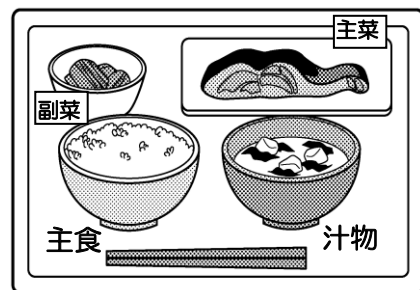
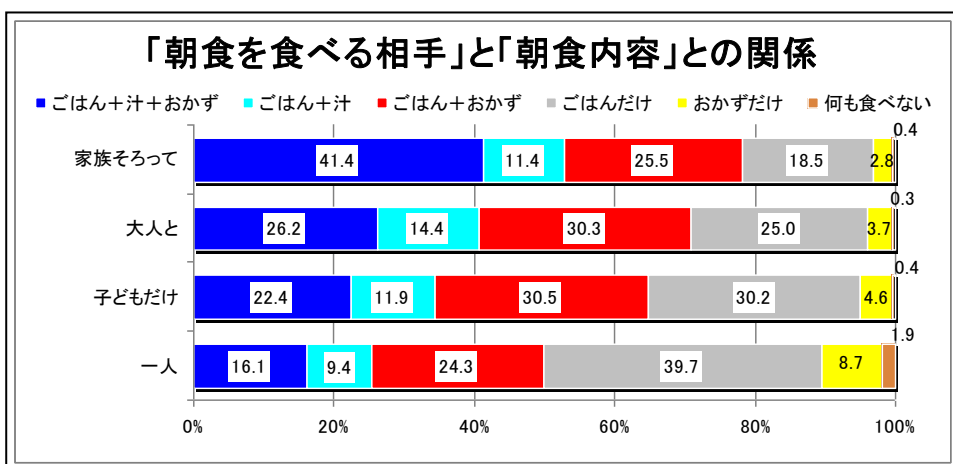


《第2号》
 岐阜県小中学校教育研究会
 栄養教諭・学校栄養職員部会
 平成26年11月

家庭の食育は家族と食べる朝食から

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながら会話を楽しむことは食育の原点であり、食育をすすめる大切な時間と場です。

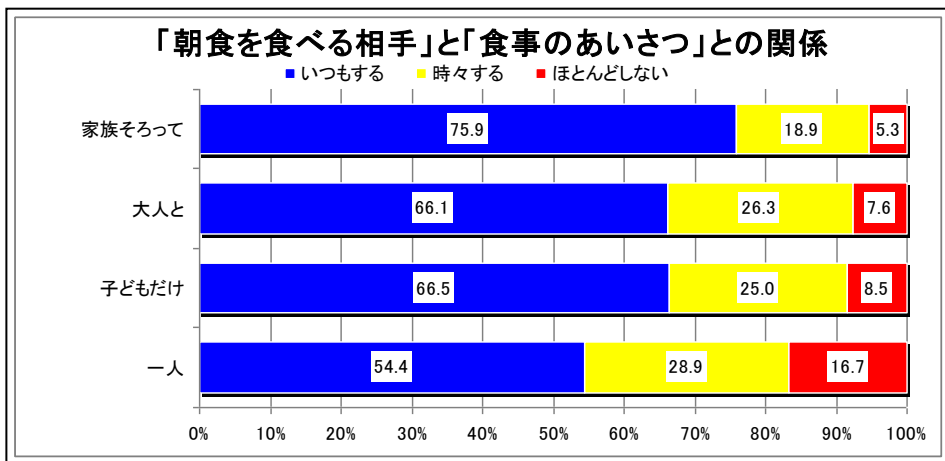
今年度の6月に岐阜県の小学校59校、中学校35校で「食生活アンケート」を実施しました。その結果、下記のグラフのように、朝食を「家族そろって」食べる児童生徒は「一人」で食べる児童生徒よりも朝食摂取率が高く、朝食の栄養バランスがととのっており、食事のあいさつをする割合が高いという良い結果となっています。



いただきます



ごちそうさま

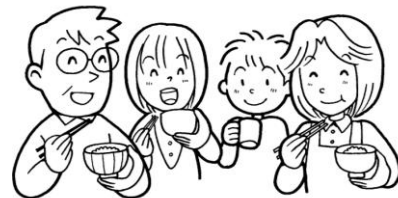


H. 26. 6 栄養教諭・学校栄養職員部会「食生活アンケート」(小学校)より

食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。食事はコミュニケーションの場としても重要で、家族や仲間と一緒に食べることによって、食事のマナーや料理についての関心が高くなると共に、食に関する話題も多くなります。また、何よりも楽しくおいしく食べることができます。

少しの時間でも家族と一緒に食事をとることができるといいですね。平日に家族がそろうのが無理なら休日だけでも、また大人がそばにいて声をかけてあげるなどの工夫をしてみませんか。

みんなで食べると
おいしいね





家族と朝食を作ろう！ みんなで食べよう！



今回は、家族で作れるパンを主食とした朝食レシピを紹介します。

ゆっくりできる休日には、家族で台所に立ってみませんか。メニューを決め、買い物に行くところから子ども達も参加すれば、栄養や食の安全について学ぶよいきっかけにもなります。

○じゃこマヨトースト



<材料> 4人分

食パン…4枚
ちりめんじゃこ…20g
マヨネーズ…大さじ2
ピザ用チーズ…40g
こしょう…少々

<作り方>

- ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- 食パンに①を乗せ、オーブントースターで3~4分、きつね色になるまで焼く。

朝からしっかりと食事をしたいときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、かみ応えのあるメニューになります。

○ブロッコリーとツナのサラダ



<材料> 4人分

ブロッコリー…1房
ツナの缶詰…1缶
かつお節…1袋(3g)
お好みのドレッシング…適量

<作り方>

- ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ500wで2~3分加熱する。
- ツナの缶詰は、油を切っておく。
- ①と②をかつお節であえ、ドレッシングを加えて味を調える。

ブロッコリーは電子レンジで加熱するので、簡単に作ることができます。ブロッコリーの固さによって、加熱時間を調節してください。

○ほうれん草オムレツ



<材料> 4人分

たまご…3個
牛乳…100ml
塩・こしょう…少々
ベーコン…1枚
ほうれん草…100g
サラダ油…小さじ1
フライドポテト(冷凍)…50g

<作り方>

- ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は下ゆでして2cm幅に切る。
- ボウルにたまごと牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを入れてよく炒め、フライドポテトを加える。
- ほうれん草を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ②を流し入れ、両面を焼く。

オムレツに、ほうれん草やポテトを入れてボリュームアップ！

○なんでもスープ



<材料> 4人分

野菜(にんじん・えのきたけ・にらなど)…適量
たまご…1個
水…4カップ
洋風スープの素…1個
しょうゆ…大さじ1
塩・こしょう…少々

<作り方>

- 野菜はせん切りにする。
- 鍋に水と洋風スープの素を入れ、沸騰させる。
- ①を入れて火を通す。
- しょうゆ・塩・こしょうで味をつける。
- 溶きたまごを流し入れる。

家にある野菜や冷蔵庫にある余った食材を使って、スープを作りましょう。

参考：岐阜県ホームページ

全国学校栄養士協議会 朝ごはん献立集