



# 給食だより



## ～冬休み明け号～

令和8年1月8日  
江戸川区立船堀第二小学校  
校長 則岡 小織  
栄養士 高橋 富士子

新年あけましておめでとうございます。お休みの間に心も体も充電し、元気いっぱいの新学期ですね。  
給食室では、今年も皆さんに健康に過ごせるように、給食を通じて応援していきます。

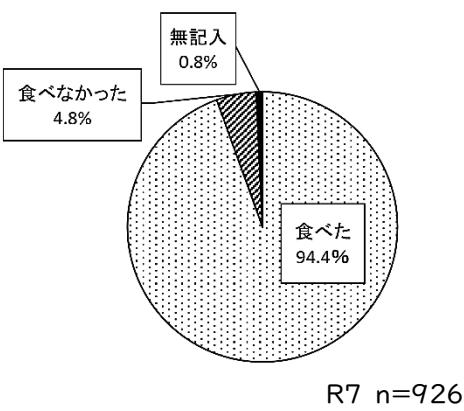
本年もよろしくお願ひします。

### データで見よう みんなの朝ごはん

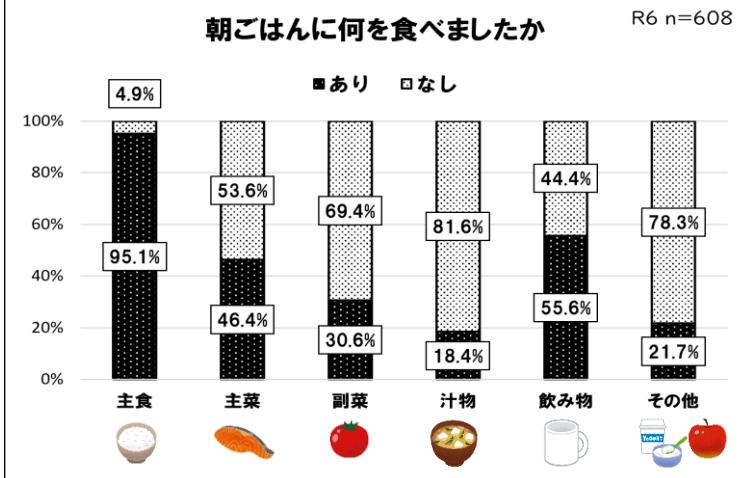


元気いっぱいの新学期をスタートさせるためには、生活リズムを整えるのが一番！  
そのための朝ごはん、みんなしっかり食べているかな？

#### 朝ごはんを食べましたか

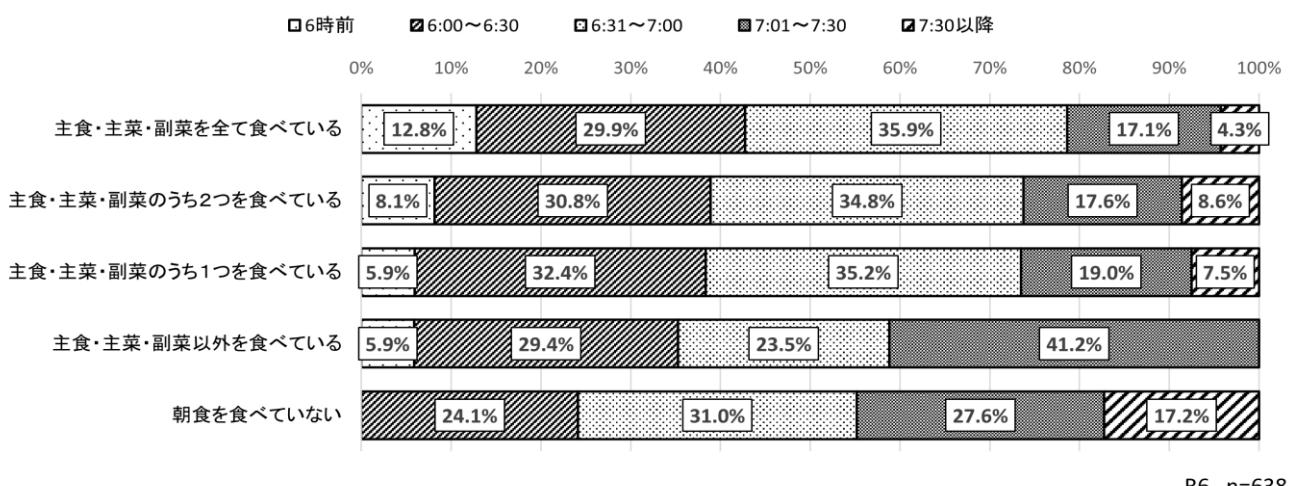


#### 朝ごはんに何を食べましたか



令和6・7年度に行った区内の小学5年生を対象にした生活リズムアンケートの結果をみると、朝ごはんはほとんどの児童が食べてから登校しています。しかしながら食事の内容をみると、おかずや汁物まで食べている児童の割合は低くなっています。主食のみや主食と飲み物など軽めの朝ごはんが多くなっています。また、「食べなかった」と回答した児童も約5%おり、増加の傾向がみられます。

#### 【朝食内容】と【起床時間】の関係



#### 早起きで、プラス1品朝ごはん♪

早起きをしている人ほど、朝ごはんに主食・主菜・副菜をそろえて食べている傾向がみられました。早く起きると、朝ごはんもおいしく食べられます。主食や飲み物だけでなく、足りていないおかずを今より1品プラスしてみませんか。



# 主食にプラス1品 お手軽レシピ

## 手軽に水分摂取！ スープごはん

### 【材料】(1人分)

- ・ごはん お茶碗 1杯
- ・たまご 1つ
- ・カット野菜 50g
- ・水 150cc
- ・とりがらスープのもと 小さじ1
- ・こしょう 少々



### 【作り方】

- ①耐熱容器にカット野菜を入れ、ラップをして  
しんなりするまでレンジにかける。
- ②ラップをはずして水を入れ、がらスープの  
もとを入れて混ぜる。
- ③真ん中を空けるように野菜をよせ、卵を割り  
入れて、レンジで2分加熱する。
- ④器にごはんを盛り、③をスープごとかける。

## オープンオムレツ クッキングシートで洗い物も楽ちん♪

### 【材料】(4人分)

- |           |        |           |      |
|-----------|--------|-----------|------|
| ・ウインナー    | 4本     | ・さとう      | 小さじ1 |
| ・冷凍コーン    | 大さじ2   | ・トマトケチャップ | 適量   |
| ・冷凍ブロッコリー | 4こ     |           |      |
| ・トマト      | 中1こ    |           |      |
| ・卵        | 4こ     |           |      |
| ・塩        | 小さじ1/5 |           |      |
| ・こしょう     | 少々     |           |      |



## 豆乳ごまみそ坦々スープ

### 【材料】(4人分)

- |             |         |
|-------------|---------|
| ・ごま油        | 小さじ1    |
| ・豚ひき肉       | 50g     |
| ・もやし        | 1袋      |
| ・にら         | 50g     |
| ・しょうがチューブ   | 小さじ1    |
| ・豆乳         | 500g    |
| ・みそ         | 大さじ1.5  |
| ・とりがらスープのもと | 小さじ2    |
| ・しょうゆ       | 小さじ1.5  |
| ・こしょう・豆板醤   | 各 お好みの量 |



### 【作り方】

- ① にらは5cm、もやしは洗っておく。
  - ② ごま油で豚ひき肉を炒め、野菜、豆乳、とりがらスープを入れて煮込み、味付けする。
- ※豆板醤は調整してください。

## 忙しい朝にぴったり！ みそ玉をストックしよう

手作りのインスタントみそ汁「みそ玉」を作つておけば  
食べる時にお湯をそそぐだけでOK！  
朝ごはんのプラス1品におすすめです♪

### 【材料】(1人分)

- ・みそ 小さじ2
- ・かつお節 小さじ1
- ・乾燥わかめ 小さじ1
- ・こねぎ 小さじ1
- ・ごま 小さじ1

### 【作り方】

- ① ごま以外の材料を混ぜ合わせ、ラップで  
1人分ずつ包み、丸める。
  - ② ①にごまをまぶす。
  - ③ 冷蔵または冷凍で保存する。
- ※冷蔵で約1週間、冷凍で1か月保存できます。



食物せんいアップで  
排便を促そう！



### 【アレンジ例1】なめこと大根

なめこはレンジで500W2分、えのきはレンジで500W1分、  
大根は600Wで3分チンする。じゃがいもは600W3分チンする。

♪基本のみそ玉に食材をプラスして、アレンジしてみよう♪

きのこ、海藻（わかめ・もずく等）、芋類、根  
菜を入れると食物せんいがたくさんとれます！

### 【アレンジ例2】じゃがいもとえのき

