



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、今年も皆さんが健康に過ごせるように、給食を通じて応援していきます。

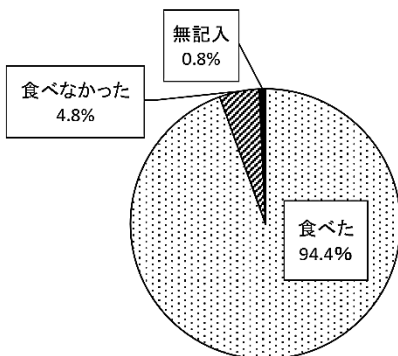
本年もよろしくお願いします。

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？

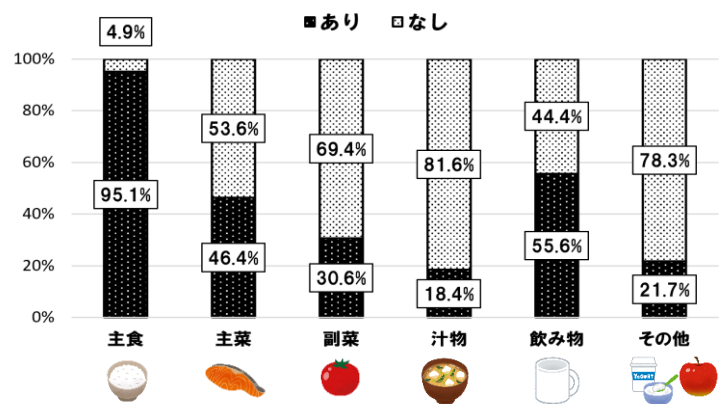
朝ごはんを食べましたか



R7 n=926

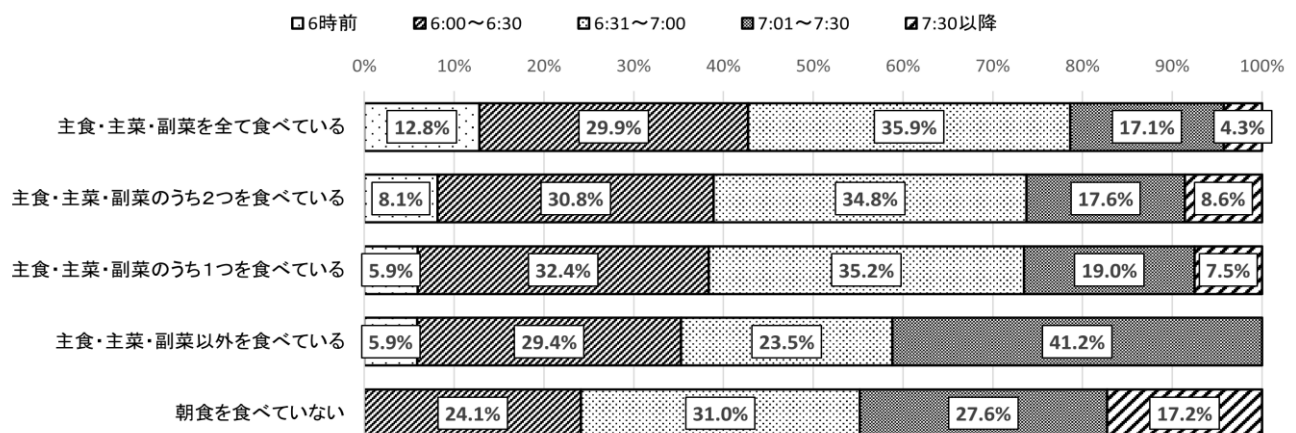
朝ごはんは何を食べましたか

R6 n=608



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



R6 n=638

早起きで、プラス1品朝ごはん♪

早起きをしている人ほど、朝ごはんには主食・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。

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。

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
- ・冷凍コーン 大さじ2
- ・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
- ・さとう 小さじ1
- ・トマトケチャップ 適量



【作り方】

- ① ウインナーは1cm幅、トマトは1cm角に切る。卵は割りほぐして塩、こしょう、砂糖を加える。
- ② フライパンにオープンシートをひき、ウインナーとブロッコリーコーンを炒め、トマトを加える。
- ③ 卵液を加え、フタをし中火から弱火で7分焼く。そのまま5分蒸らす。ケチャップをお好みでどうぞ。

忙しい朝にぴったり！

みそ玉をストックしよう

【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。



【アレンジ例1】なめこと大根

なめこはレンジで500W 2分、大根は600Wで3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♪

【アレンジ例2】じゃがいもとえのき

えのきはレンジで500W 1分、じゃがいもは600W 3分チンする。



食物せんいアップで
排便を促そう！



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！

