



# 給食だより

～冬休み前号～



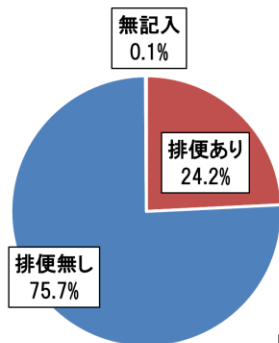
令和7年12月  
江戸川区立一之江小学校  
校長 平川 惣一  
栄養士 福井 志歩

もうすぐ楽しみにしている冬休みが始まります。新しい年を迎えるにあたり、お家の掃除と共に、お腹のお掃除をして腸内環境を整えることも吉。楽しい行事が多くつい食べ過ぎてしまいますが、食事のバランスも意識して健康にすごしましょう。

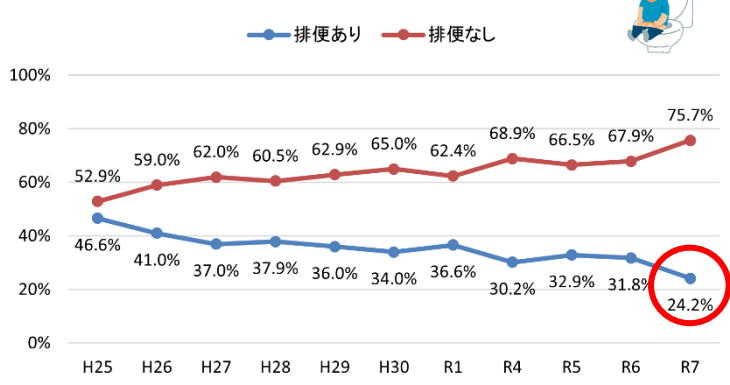
## 朝排便への道 遠のく

平成25年度から行っている区内5年生対象の生活リズムアンケートの結果をみると、年々朝に排便のある児童が減少しています。令和7年度においては、4人のうち3人は朝の排便はありませんでした。

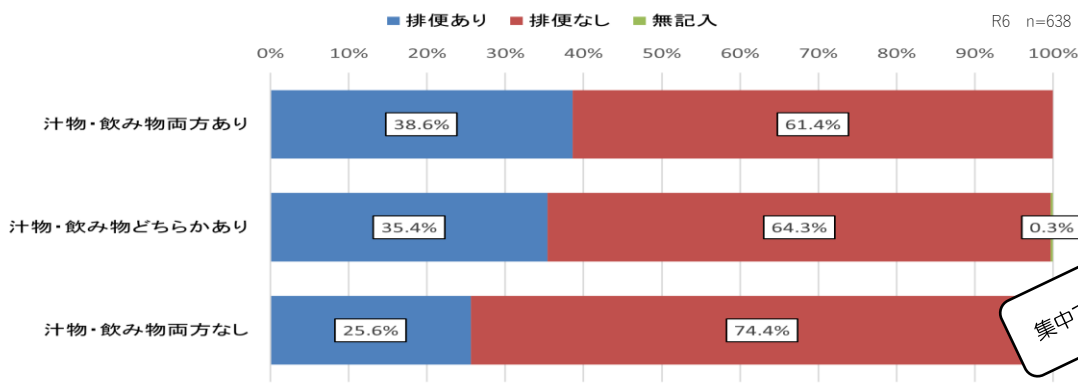
### 今朝の排便はありましたか



### 今朝の排便はありましたか



### 【朝食の水分摂取】と【当日朝の排便の有無】の関係



授業中なのに、トイレに行きたくなくなっちゃった。どうしよう。

集中できない



朝排便の無い子が増えているね。どうしてかな？  
もしかして、朝ごはんとの関係があるのかな？

朝ごはんは、水分や汁物をとると、排便につながる傾向にあるよ。

早起きして、朝からしっかり量を食べると排便しやすいです！  
野菜も食べて、食物繊維も意識するよ！

朝排便が減少した分、給食後にお腹の痛くなるお子さんが増えているようです。しっかり朝ごはんを食べ、排便をし、気持ちよく1日をスタートさせたいですね。

### これも大切！！

規則正しい生活



適度な運動



早起きをして、ゆっくりトイレに座ってみる！



# お腹をお掃除！食物繊維たっぷりレシピ

実際の給食で提供したレシピをご家庭用にアレンジしました。



## まめまめチャウダー

【材料】（4人分）

- ・サラダ油 小さじ1
- ・ベーコン 25g（短冊切り）
- ・玉ねぎ 120g（1cm角切り）
- ・人参 40g（1cm角切り）
- ・とりガラスープ 250cc
- ・しめじ 25g（小房に分ける）
- ・大豆（水煮） 70g
- ・ひよこ豆（水煮） 30g
- ・豆乳 100cc
- ・牛乳 150cc
- ・米粉 大さじ1（牛乳の一部で溶いておく）
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・小松菜 60g（ゆでて2cm刻み）

【作り方】

- ① 野菜を切る。
- ② 鍋を中火にかけ、サラダ油を入れてベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ とりガラスープを入れて人参が柔らかくなるまで煮る。
- ④ しめじ、豆、豆乳、牛乳を入れてさらに煮る。  
★焦げやすくなるので、様子を見ながら火を弱める。
- ⑤ 牛乳で溶いた米粉を入れてかき混ぜながら沸騰するまで加熱し、とろみをつける。
- ⑥ 調味料で味を調え、仕上げに小松菜を入れる。

## こんにゃくサラダ こんにゃくでおなかのおそうじ♪

【材料】（4人分）

- ・こんにゃく 1/2枚 100g
- ・きゅうり 1/2本 50g
- ・にんじん 25g
- ・キャベツ 約2枚 100g
- ・白ごま 5g
- ・ドレッシング 作りやすい分量 8人分～
- ・サラダ油 小さじ1(4g)
- ・ごま油 小さじ2(8g)
- ・酢 大さじ1(15g)
- ・さとう 大さじ1(9g)
- ・塩 小さじ2/3(4g)
- ・しょうゆ 小さじ2(10g)

♪野菜は大根やもやしなどお好みのもので♪

【作り方】

- ① ドレッシングの材料を混ぜて、600Wのレンジに30秒程度かける。
- ②こんにゃくを短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- ③キャベツ・にんじんを短冊切り、きゅうりを斜め切りにし、ゆでて、冷ます。
- ④野菜の水気を切って、こんにゃく・ドレッシング、白ごまとあえる。

## おからのロックケーキ

【材料】（4人分）

- ・小麦粉 50g
- ・ベーキングパウダー 1.8g
- ・おから 25g
- ・バター 20g
- ・砂糖 20g
- ・チョコチップ 20g
- ・卵 13g
- ・牛乳 6g
- ・バニラエッセンス 少々

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを振るい、おからと混ぜる。
- ②①にバターを小さくちぎって入れ、両手ですり混ぜるようにして混ぜ合わせる。
- ③サラサラしてきたら砂糖とチョコチップを加えてよく混ぜる。
- ④卵と牛乳、バニラエッセンスを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑤鉄板にシートを敷き、スプーンですくって山高に並べ、180℃のオーブンで15～18分焼く。

## 手作りふいかけ

【材料】

- ・芽ひじき（乾燥） 10g
- ・ごま 大さじ2
- ・かつおぶし 10g
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水につけて戻す。
- ② フライパンでごま、ちりめんじゃこを炒り、皿にとっておく。
- ③ ごま油でひじきを炒め、調味料を煮立て、かつおぶしを加えて混ぜる。
- ④ ②を加えて、調味料がなじんだら火をとめる。