



給食だより

～冬休み前号～



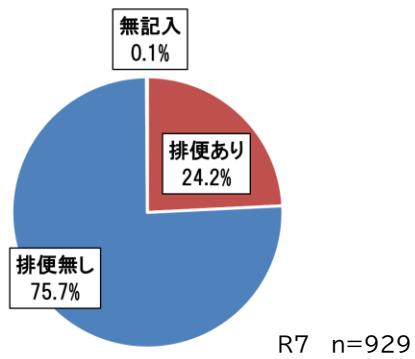
令和7年12月
江戸川区立一之江小学校
校長 平川 惣一
栄養士 福井 志歩

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。

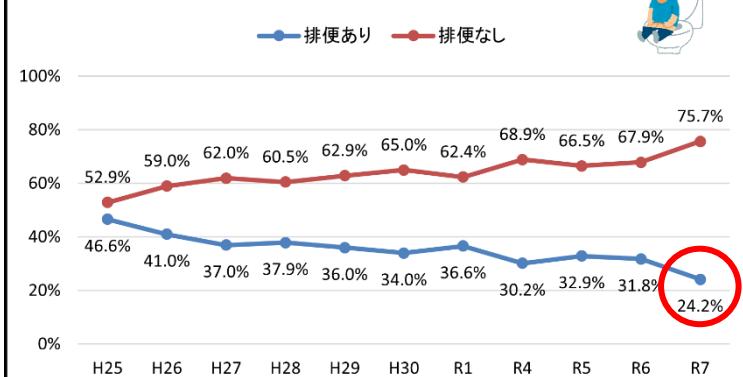
朝排便への道 遠のく

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。

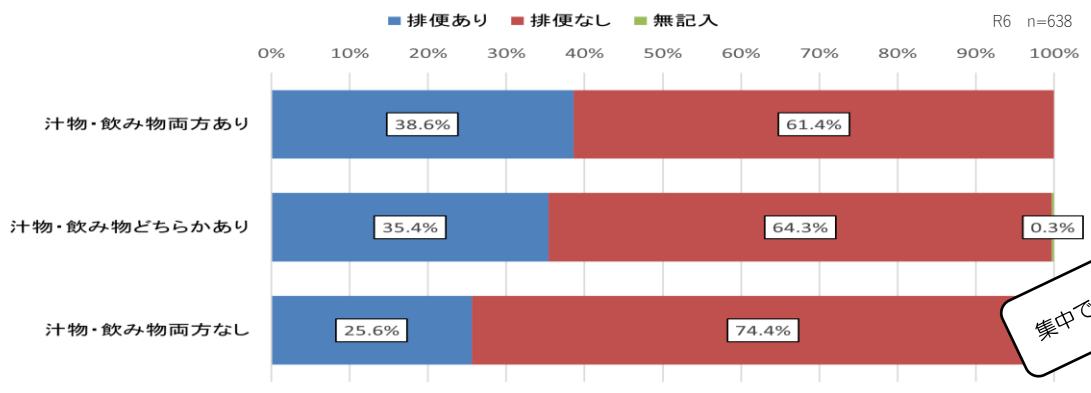
今朝の排便はありましたか



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っちゃった。
どうしよう。



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、朝ごはんと関係があるのかな?

朝ごはんに、水分や汁物をとると、
排便につながる傾向にあるよ。



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。

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、食物繊維も意識して
るよ!



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 調味料で味を調整、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	【ドレッシング つくりやすい分量 8人分～】
・きゅうり	1/2本 50g	・サラダ油 小さじ1(4g)
・にんじん	25g	・ごま油 小さじ2(8g)
・キャベツ	約2枚 100g	・酢 大さじ1 (15g)
・白ごま	5g	・さとう 大さじ1 (9g)

♪野菜は大根やもやしなど お好みのもので♪

・塩	小さじ2/3 (4g)
・しょうゆ	小さじ2(10g)

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

【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。
- ② ①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 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。

手作りふりかけ

【材料】

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