

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

No.5

令和5年10月16日
江戸川区立小岩小学校
校長 小松広宣
栄養士 飯田真由



1日のスタートは朝ごはんから



朝晩の冷え込みが進み、秋の訪れを感じる季節となりました。朝、目覚めが悪くなったり、布団から出て活動するのも時間がかかったりするお子さんもいるのではないのでしょうか。

寒い季節でも元気な1日をスタートするためには、朝ごはんが大切です。今回のもぐもぐだよりでは、朝ごはんの重要な役割について紹介します。朝食のアイデアについても掲載していますので、ぜひご家庭で朝食について考えてみてください。

～朝ごはんの役割～

① 体温を上げる



朝食を食べると、消化器官が運動を始めて体温を上昇させます。朝食を抜いたり、量が足りなかったりすると、体温が上昇せずに眠くなってしまったり、あくびが出たりします。1日を元気に過ごすためには、朝食で体温を上げることが大切です。

② エネルギー・栄養素の補給



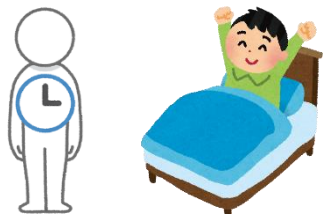
私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食をとることでエネルギーや栄養素を補給し、身体を目覚めさせることができます。頭が「ボーッ」とせずに集中して勉強するためにも、朝食は大切です。

③ 便秘の予防



朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて腸が動き出し、便を送り出します。

④ 体のリズムを整える



人の身体には「体内時計」と呼ばれるものがあり、一日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっています。朝食は、1日の力の源。毎日決まった時間に朝食をとり、体のリズムを整えることが大切です。

時間がない！食欲がない！どうすればいいの？

朝ごはんを食べない理由の中には、「時間がないから」「食欲がないから」「食べたくないから」などが挙げられているようです。こういった理由には、普段からの生活習慣が関係していると考えられています。

- ・夕食を食べる時刻が遅い
- ・夜食をよく食べる
- ・就寝時刻が遅い
- ・日中に体を動かす時間が短い

生活リズムの乱れ



悪循環となっている生活習慣を

見直すことから始めてみましょう。

1日に必要なエネルギーの量は…

推定エネルギー必要量	男児 (kcal/日)	女児 (kcal/日)
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400

日本人の食事摂取基準（2020年版）より ※身体活動レベルⅡで計算

★給食のエネルギー量は、1日に必要なエネルギー量の約**3分の1**です。

⇒ 6～7歳：530kcal 8～9歳：650kcal 10～11歳：780kcal

残りのエネルギーは、朝ごはん・夜ごはんからとらなくてははいけません。朝ごはんを抜いてしまうと、夜ごはんでのエネルギーの量は、1食でとるには難しい量となってしまいます。

5年生ぎょしょく授業



5年生の社会科の授業に合わせて、給食納品業者の「森給食」様と愛南漁業協同組合の方に講師としてご来校いただきました。実際に愛媛県愛南町でとれたカツオや鯛、漁で使う長い竿などに触れさせていただきながら、愛南町の漁業や天然と養殖の違いなどについて学びました。

ホームページ

小岩小のホームページでは毎日の給食の様子を掲載をしています。献立表ともぐもぐだよりは、「健やかな体」→「給食」→「献立表・給食だより」のページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。



朝ごはんにはぴったりに！おすすめレシピ

※エネルギー・たんぱく質は平均的な1人分の量で計算しています。

▽時間のない朝でも手軽に作れる！具たくさんおにぎり

枝豆しらすおにぎり 256kcal、たんぱく質 8.3g

【材料】 ごはん、枝豆（冷凍でもOK）、しらす、塩
★塩昆布、チーズ、ごま、炒り卵などもおすすめ！

◎ごはんに具材を混ぜて優しく握ります。

プラスもう1品：**みそ汁** ⇒体が温まり、野菜摂取にもつながります



焼肉おにぎり 278kcal、たんぱく質 8.4g

【材料】 ごはん、豚こま肉、焼肉のたれ、のり

◎豚肉を炒めて味付けし、ごはんに包んで握ります。のりで巻いて完成！

プラスもう1品：**かきたまスープ** ⇒わかめを加えておなかの調子も整えましょう



給食のわかめごはんおにぎり 232kcal、たんぱく質 4.3g

【材料】 ごはん、炊き込みわかめ、ごま

◎材料を混ぜて握るだけ！給食では味付きの「炊き込みわかめ」を使っています。

プラスもう1品：**焼き魚** ⇒冷凍で切り身の魚を用意しておくとう便利です

▽アレンジ自在！簡単のせるだけトースト

青のりじゃこトースト 188kcal、たんぱく質 7.3g

【材料】 食パン、マヨネーズ、青のり、しらす、チーズ
★きざみのり、納豆、ゆで卵などをトッピングしてもOK！

◎マヨネーズと青のりを混ぜてパンにぬり、具材をのせてトーストします。

プラスもう1品：**野菜のソテー** ⇒バターやベーコンを加えてコクをプラス



給食のビスキュイパン風トースト 182kcal、たんぱく質 5.1g

【材料】 食パン1枚、バター小さじ2、砂糖小さじ2、卵少々、小麦粉小さじ2

◎柔らかくしたバターに材料を混ぜ合わせ、パンに塗ってトーストします。

プラスもう1品：**ウイナーオムレツ** ⇒余った卵はオムレツにしておかず！



理想的な朝ごはんとは？

- ・ 温かい飲み物があること
- ・ ごはんやパンなどの主食を食べること
- ・ 卵や豆類、乳製品などのタンパク質のおかずを食べること
- ・ 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 朝ごはんポケットレシピより

▽パクッと食べられる！一口おかず

ひとくちオムレツ 93kcal、たんぱく質 6.4g

【材料】 たまご、ハム、じゃがいも、玉ねぎ、ケチャップ

◎材料を混ぜてフライパンで焼き、一口サイズにカットする。ピックを刺すと食べやすく可愛い仕上がり！♪ラップで包んで電子レンジで加熱してもOK。

プラスもう1品：**ジャムトースト** ⇒主食もきちんととって脳にエネルギーを！



給食の人気メニュー！豆腐ナゲット 192kcal、たんぱく質 8.5g

【材料】 木綿豆腐1/4丁、ツナ缶1/4、片栗粉大さじ1、塩少々

◎材料をすべて混ぜ、油を多めに引いたフライパンにスプーンなどですくって揚げ焼きにします。

プラスもう1品：**ケチャップライス** ⇒冷凍野菜などを活用して加えて彩りも♪

▽体もぽかぽか！野菜たっぷりの汁物

しょうが豚汁 69kcal、たんぱく質 6.4g

【材料】 いつもの豚汁にしょうがを少し加えるだけ♪

◎温かい汁物で体の中から温まりましょう。

プラスもう1品：**納豆ご飯** ⇒納豆はたんぱく質の補給にもぴったりの食品です



ミルクポトフ 114kcal、たんぱく質 6.0g

【材料】 水、顆粒スープの素、好みの野菜、牛乳、粉チーズ、塩こしょう

◎鍋に水と顆粒スープの素を加えて火にかけ、野菜を煮ます。仕上げに牛乳と粉チーズ、塩こしょうで味をととのえます。

プラスもう1品：**ホットドッグ** ⇒食べやすいホットドッグで朝から元気に！



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のサイトには、朝ごはんに関するリーフレットやレシピが掲載されています。興味のある方はぜひご覧ください。

