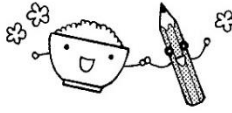


みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？  
 朝ごはんをしっかりと食べることで、体に良いことがたくさんあります。  
 次のページには、給食のおすすめメニューをのせています。ぜひお家の方と一緒に作ってみてくださいね。

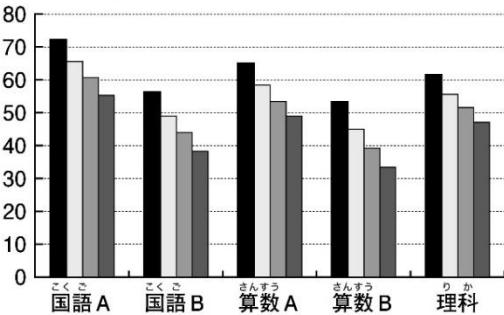
## Data に見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は？

### 朝食摂取と学力調査の正答率の関係

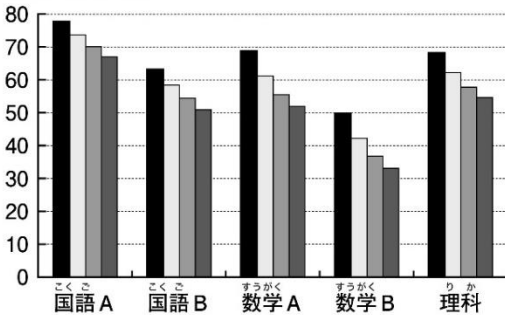


■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】  
平均正答率(%)



【中学校】  
平均正答率(%)

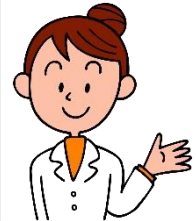


朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を自覚めさせる大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」

「毎日食べている」と「全く食べていない」とでは、約20%の差があります！

朝から決まった時間に朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整え、元気な毎を送りましょう！



## 朝ごはんのパワーのひみつ

### ①からだのスイッチ

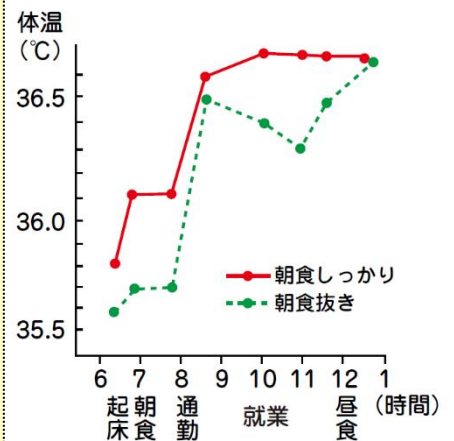
眠っている間に下がった体温が上がり、元気に体を動かすことができます。やる気と集中力が出てきます。

朝食を食べないと、脳の温度も下がったままで、ねむくなってあくびが出ます。

朝ごはんを食べると  
3つのスイッチが入るよ！



朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』文光堂より)

### ②あたまのスイッチ



人間の脳は、たくさんのブドウ糖を必要とします。肝臓に貯えられるブドウ糖は12時間分で、朝の脳は空腹状態です。

朝食を食べないと、イライラしたり、集中力がなくなったりします。

### ③おなかのスイッチ

朝食を食べることで眠っている間に休んでいた胃や腸が活発に動き出し、排便を促すので、気持ちよく生活することができます。



つくって  
みませんか



# 給食レシピ<朝ごはん編>

## スーミータン

<材料> 4人分

卵(Sサイズ)	4個	コンソメ(固形)	1個
ベーコン	60g	うす口しょうゆ	大さじ1
にんじん	中1/2	塩	小さじ1/2
たまねぎ	大1/2	こしょう	少々
クリームコーン缶	120g	片栗粉	小さじ1
ねぎ	30g	水	800cc
		炒め油	適量

ふわふわの  
卵スープです。  
朝から卵を  
食べるのがお  
すすめです!



<作り方>

- ① にんじん・たまねぎは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ 鍋に油を入れ、ベーコンを炒めて、にんじん、ねぎを加える。
- ⑤ 水を加え、沸騰したらクリームコーンを加える。
- ⑥ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑦ 水で溶いた片栗粉を鍋に加え、とろみをつける。
- ⑧ 沸騰したら、菜ばしを使って卵をまわし入れる。
- ⑨ ねぎを加えて、できあがり。

1人あたり  
カルシウム 45mg  
緑黄色野菜 25g  
淡色野菜 70g

## かみかみサラダ

<材料> 4人分

しらす干し	大さじ3	ドレッシング	サラダ油	大さじ1/2
チーズ	18g		酢	大さじ1
カシュナッツ	12g		うす口しょうゆ	小さじ1
キャベツ	大3枚		白ワイン	小さじ1
きゅうり	1/2本		塩・こしょう	少々
にんじん	1/4本		砂糖	少々

給食で人気の  
サラダです。  
しっかりかん  
で、頭のはたらき  
を良くしましょう!

良くかんで!!



<作り方> 4人分

- ① しらす干しは、サラダ油少々(分量外)でさっと炒めて冷ます。
- ② チーズは小さめの角切り、カシュナッツは粗くみじん切りにする。
- ③ きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ④ キャベツは5ミリ幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ⑤ ④をゆで、水にさらし、水分を十分にきる。
- ⑥ ①・②・③・⑤をドレッシングで和える。

1人あたり  
カルシウム 75mg  
緑黄色野菜 10g  
淡色野菜 55g