

# げんきな子

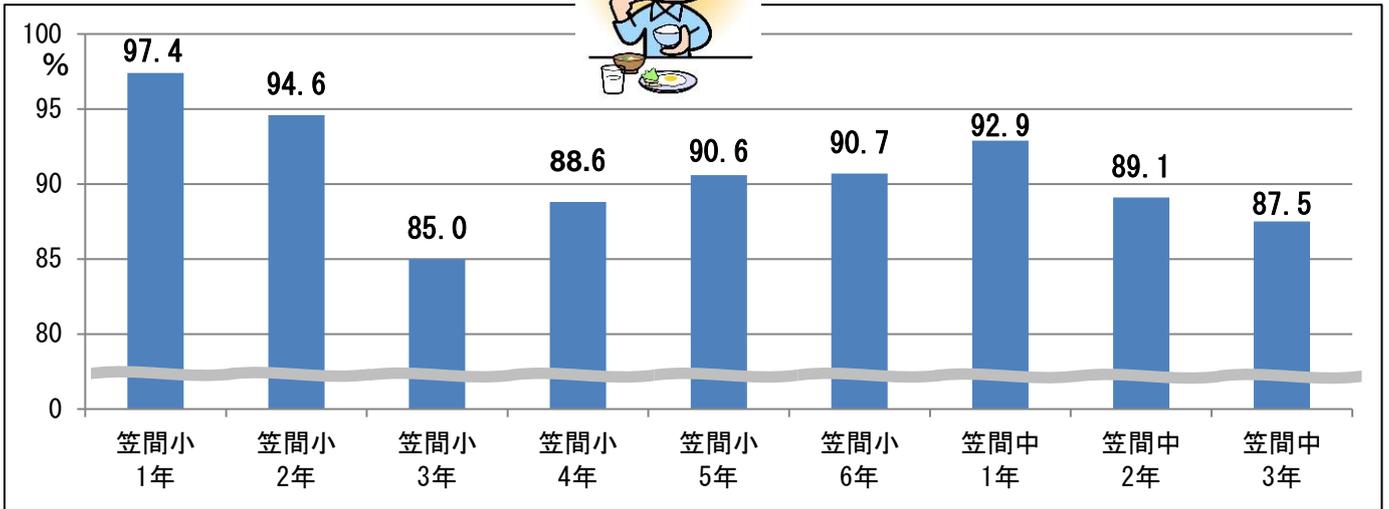
## ～笠間小中一貫 食育だより～



笠間市立笠間小学校長 藤枝 泰弘  
笠間市立笠間中学校長 野沢 宗嗣

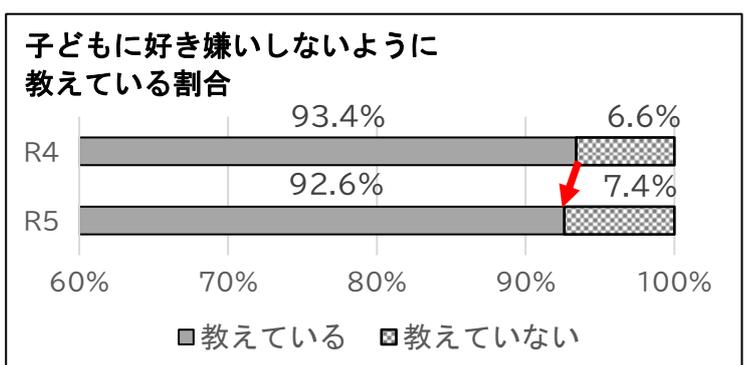
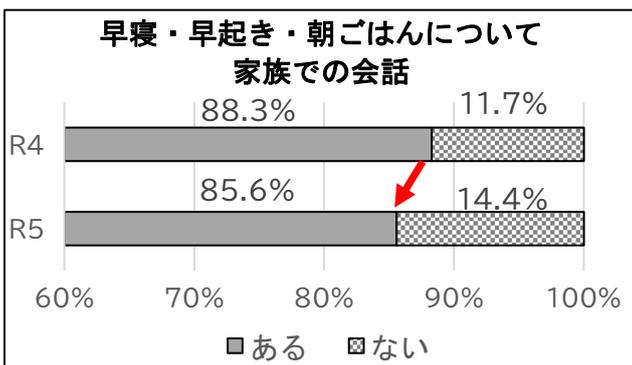
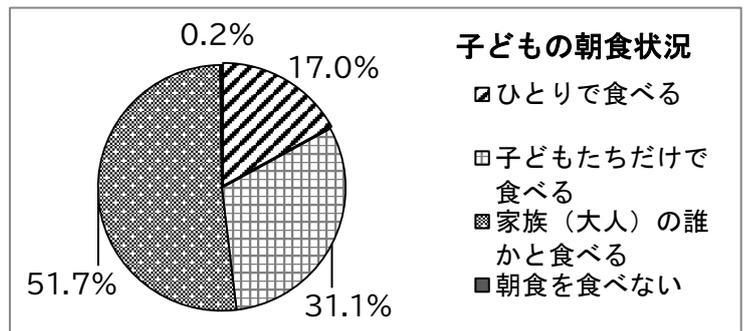
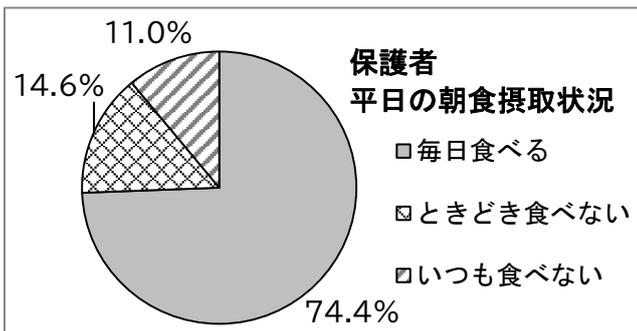
笠間小学校、笠間中学校では、子どもたちの朝食摂取率を高めるために、子どもとその保護者を対象に食に関する調査を実施しました。改めて調査へのご協力ありがとうございました。今回の結果から朝食に関する課題を共有し、今年度も笠間小学校、笠間中学校の健康推進につなげて参りたいと思いますので、今後ともご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【児童・生徒の朝食摂取率 学年別】

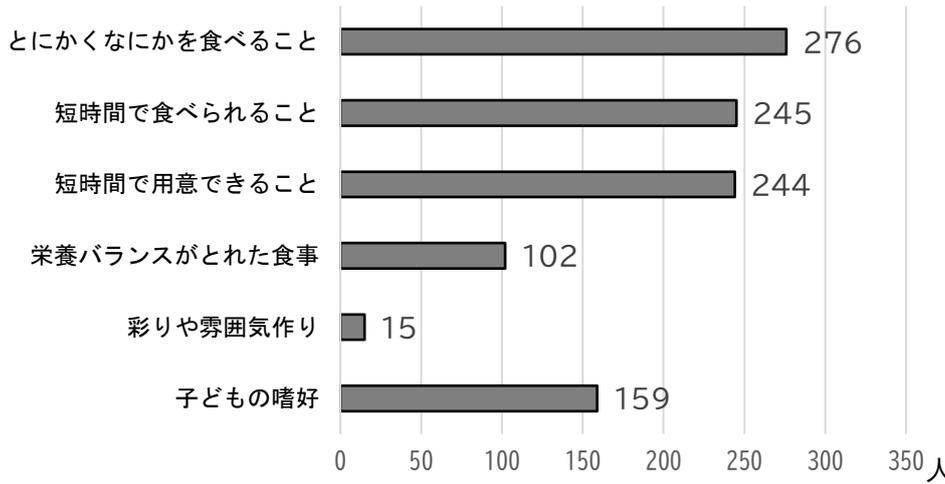


笠間小学校、笠間中学校では、児童・生徒に対し、5月に調査を行いました。笠間小学校では、結果が上がった学年がある一方で、下がってしまった学年もありました。「おなかがすいていない。」と回答している人が増えたので、前日の夜の過ごし方にも気を配っていただけると幸いです。笠間中学校では、1年生は小学校との生活の違いから、朝食摂取率が下がる傾向にあります。2・3年生の朝食摂取率は、昨年よりも高めることができました。

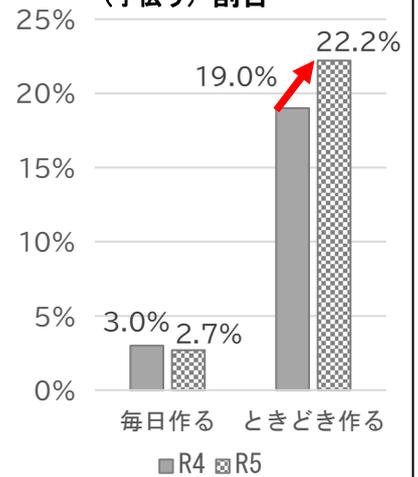
9年間の学校生活を通して、朝食をとる習慣化と自分で用意できる児童生徒に育てていきたいと思えます。ご家庭からの協力と、学校での食育指導をとおして、成長と健康な体づくり、そしてスポーツや勉強のために食を大切にできる児童生徒に育てていきたいと思えます。



### 朝食作りで大切にしていること（複数回答）



### 子どもが朝食を作る（手伝う）割合



今回の調査結果から、昨年度に比べて家族で食事をする家庭が多く見られました。忙しい生活の中で、子どもたちに食に触れる場面をご家庭でも作ってくださりありがとうございます。笠間小学校、笠間中学校では、朝食動画の配信やみんなのアイデアおにぎりコンテストなどとおして、9年間をかけて自分で朝食を準備できるように、そして朝食をとる習慣化を目指しています。今後とも、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

### 時間がないうちに ~簡単に食べられるおすすめ食材~



#### パックを開けるだけのもの

納豆・とうふ  
チーズ・ヨーグルト  
おにぎり  
食べる前に洗ったり、味付けをしたりしなくても、パッケージを開けるだけで食べられます。

#### そのまま食べられる

野菜・果物  
ミニトマト・レタス  
バナナ・りんご・いちご  
さっと洗い、ヘタを取るだけで食べられる野菜や果物は、包丁を使わずに用意することができます。

#### 冷凍野菜の活用

ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・きのこ  
すぐに使える冷凍野菜は、栄養も彩りも補えます。時間のあるときに、自家製冷凍カット野菜を用意しておくこともおすすめです。

### 子どもでも作れる レンチン朝ごはん『カレーピラフ』

子どもたちに動画配信済です



#### 【材料 1人分】

ごはん	小茶わん 2杯
ホールコーン	大さじ 1
きざみねぎ	ひとつまみ
しめじ	ひとつまみ
角切りベーコン	大さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1
カレールウ	1/2個
こしょう	ひとつまみ

#### 【作り方】

- ① 耐熱用ボールに、ごはん、ホールコーン、きざみねぎ、しめじ、ベーコンを入れる。
- ② オリーブオイル、カレールウ、こしょうを加え、かるくラップをする。
- ③ 電子レンジで 600W 3分加熱する。
- ④ 電子レンジから取り出し、ラップを外して、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付ける。