



# 朝食について考えよう！

福島県で毎年行われている、朝食について見直す週間運動における調査では、非常に多くの子ども達が「朝食を食べている」と答えています。しかし、年齢が上がるにつれ、食べる種類が減ってきたり、食べなくなったりと、朝食をおろそかにしてしまう傾向があるようです。

お子さんは今、成長期の真っただ中にいます。朝食からしっかりと栄養を体に送ってあげたいですね。

\* 朝食摂取率 \*

	小学校 (%)	中学校 (%)
いわき市	99.31	96.16
平北部学校給食共同調理場管内	<u>98.74</u>	<u>95.13</u>

残念ながら、  
当調理場管内では  
市の平均を  
やや下回っています。

## 朝食内容をステップアップ！

### ステップ1



まずは、何かを食べる習慣をつけましょう。体に材料が入ってこなければ、きちんと育ちません！

成長期に待たなし！

### ステップ2



具たくさんのかんちん汁や野菜スープなど、たくさん作っておいて朝食にどうぞ！

体もあたたまる！  
野菜がとれる！

時間短縮！  
おすすめ！

### ステップ3

朝食も子どもが自分でできることは、させましょう！

何か足りない時に、  
子どもが自分で  
家にあるものをプラス  
できるとよいですね。



自分で健康を管理できる  
「自己管理能力」も  
日々の食事から。



## ＊ ＊ 作ってみよう給食レシピ ＊ ＊

### ひじきとベーコンの炒め物

<4人分>

干しひじき	18g
ベーコン	1枚
ホールコーン	15g (約大さじ1強)
さやいんげん	15g (約1本)
大豆水煮ﾄﾄ	30g (約大さじ2)
ピーマン	50g (約1個)
赤パプリカ	16g (約1/4個)
三温糖	2.5g (約小さじ1)
みりん	2.5g (約小さじ1/2)
しょうゆ	11g (約小さじ2)
塩	0.5g (ひとつまみ)
こめ油	2.5g (約小さじ1/2)

<作り方>

- 1・干しひじきは水でもどしておく。
- 2・ベーコン1cm幅に、切っておく。
- 3・さやいんげんは3cmの長さに、ピーマン・赤パプリカは1cm幅に切り、さっとゆでしておく。
- 4・フライパンにこめ油を熱し、ひじき・ベーコンの順に炒める。
- 5・4に大豆水煮・ホールコーンを入れて調味し、最後に3を加えさっと炒める。

朝食やお弁当のおかずにも！

\* ひじきと、ベーコン・ピーマンだけでもおいしく作れます。

\* 味付けは、お好みで塩・こしょうだけでもおいしいですよ！