

# 食育だより 1号

令和7年6月  
多賀城市学校給食センター  
発行  
TEL 022-362-7874

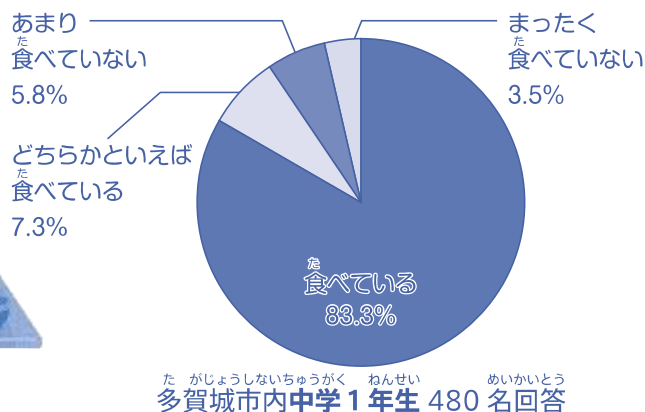
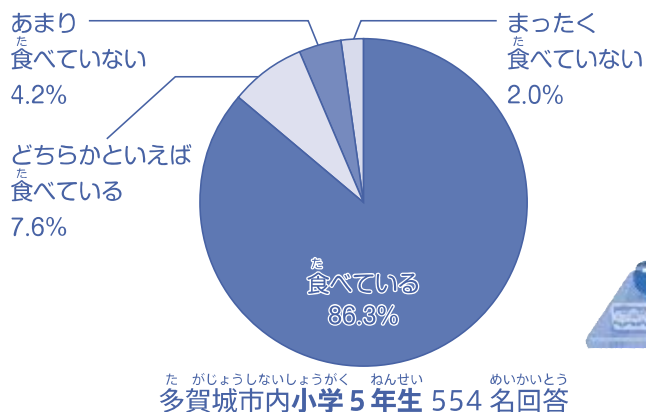
## 食べていますか？朝ごはん

近年、朝食を食べない人が増えているということが大きな問題になっています。令和4年度に実施した「宮城県県民健康・栄養調査」の結果では、20～30歳代での朝食欠食率が、平均約40%と非常に高くなっています。

多賀城市では、毎年市内の小学校5年生、中学校1年生対象に「小・中学校食育に関するアンケート調査」を実施しており、その結果「朝食をあまり食べていない」「まったく食べていない」と答えた児童・生徒の割合は、10%未満であり、高くはありませんが年々上昇する傾向が見られます。

子どもの体は、成長のためにたくさんのエネルギーや栄養素を必要としています。それを満たすためには、「1日3食」食することが基本です。さらに毎日朝ごはんをとることは、子どもの基本的な生活習慣を形成する上で、大切なことです。子どもの食習慣は子ども自身の問題だけではありません。大人が意識して改善していくことも大切です。

Q. あなたは毎朝、朝ごはんを食べていますか？ ～令和6年度小・中学校食育に関するアンケート調査結果より～



### 多賀城給食センターで行う食育の授業から

小学校4年生と中学校1年生の食育授業は「朝食」がテーマです。授業の中では、こんな朝食の効果をお伝えしていきます。ご家庭でも朝食について話題にしてみてください。

#### 朝ごはん3つのスイッチオン！（小学校4年）

##### ①脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

##### ②体のスイッチ

睡眠中の消費されたエネルギーを補給し、午前中に元気に活動するための力になります。

##### ③おなかのスイッチ

朝食をとることで、腸の動きが活発になり排便が促されます。

#### 朝食の効果（中学校1年）

##### ①朝食と脳活動の関係

全国学力・学習状況調査では、朝食を毎日食べている人は、食べていない人と比べてテストの正答率が高いという結果が発表されています。

##### ②朝食を抜くと太る理由

朝食欠食は、体内時計の乱れを招き、脂肪の蓄積を促す可能性があります。

##### ③理想の朝ごはんは？

主食（炭水化物）、主菜（タンパク質）、副菜（ビタミン、ミネラル）をバランスよく。自分の朝ごはんを見直してみよう。



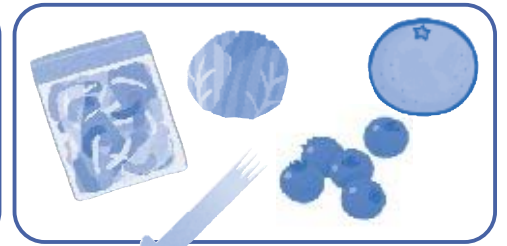
# おかずのある朝食を簡単に準備

まえ 日のおかずや、ハムやツナ缶、カット野菜などすぐに食べられるものと便利です。

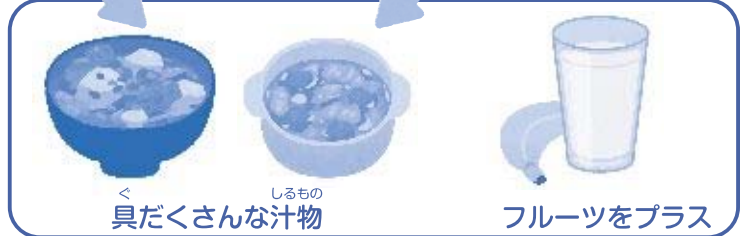
しゅしよく たんすいかぶつ  
主食（炭水化物）

しゅさい しつ  
主菜（タンパク質）

ふくさい  
副菜（ビタミン・ミネラル）



しゅしよく しゅさい いっぴん  
主食 + 主菜で一品



く しるもの  
具たくさん汁物

フルーツをプラス

あさ  
朝ごはん  
にも！

## にく ～肉みそ～



## 給食レシピ紹介

つくり置きしておくくと便利です。  
ごはんのにのせるだけではもったいない！

### <おすすめアレンジ>

- ・おにぎりや卵焼きの具として
- ・茹でた麺にのせジャージャー麺風に
- ・きゃべつといっしょに炒めても



### 【材料】（4人分）

- ・にんじん 60 g
  - ・ピーマン 40 g
  - ・おろししょうが 小さじ1と1/2
  - ・豚ひき肉 200 g
  - ・サラダ油 小さじ1
  - ・砂糖 小さじ1と1/2
  - ・しょうゆ 小さじ2
  - ・みりん 小さじ1と1/2
  - ・みそ 大さじ1
  - ・ケチャップ 小さじ1
  - ・片栗粉 小さじ1と1/2
- （同量の水で溶く）

### 【作り方】

- ①にんじん・ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、おろししょうが・ひき肉を炒める。
- ③にんじん・ピーマンを加え良く炒めたら、Aを加える。
- ④片栗粉でとろみをつけ出来上がり。

A

## 安全に美味しく給食を食べるために

汁物や水分でのを潤し、食事の合間にもほどよく水分をとりましょう。

一口の量を考え、一度飲み込んでから次のものを口に入れましょう。

口をしっかり閉じてかみましよう。早食いは危険です。



このマークのついた献立には、うずら卵のような形状のものが使われています。  
あわてて飲み込まないよう少しずつかんで食べることを意識しましょう。

気を付けてね。



## 保護者の皆様へお願い

### 【学校給食費の期限内納入について】

学校給食は保護者の皆様に納めていただく給食費で成り立っています。学校給食費の期限内納入にご協力お願いします。  
給食費は、年間10回に分けて支払いをお願いしています。納入期限は以下のとおりです。

| 5月    | 6月    | 7月    | 8月   | 9月   |
|-------|-------|-------|------|------|
| 5/26  | 6/26  | 7/28  | 8/26 | 9/26 |
| 10月   | 11月   | 12月   | 1月   | 2月   |
| 10/27 | 11/26 | 12/25 | 1/26 | 2/26 |



本市では、支払い忘れ防止のため口座振替を推奨しております。また、滞納が発生した場合には企画経営部収納課において対応しております。納付が困難な場合には収納課へ相談してください。

# ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター