

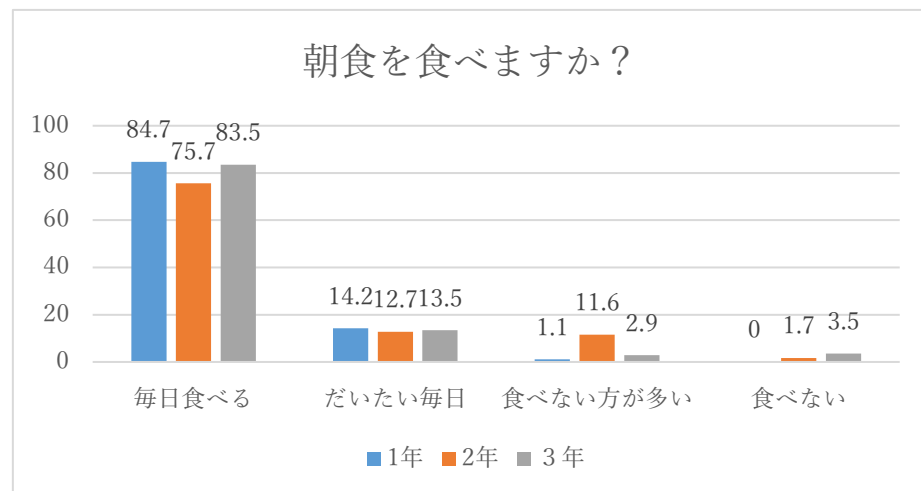


7月給食たより

令和3年7月
湖南中学校

もうすぐ夏休みです。休日は、生活リズムがくずれやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心掛け、朝・昼・夕3回の食事をしっかり摂るようにしましょう。

5月に保健室が行った「朝食アンケート」の結果では、「朝食」を毎日食ると答えた人が8割近くいました。「食べない日が多い」と回答した人も1割以上こえる学年もあり、生活習慣が心配されます。



8割の人が、毎日食べると答えた半面で、「食べない方が多い」と答えた人も1割を超えています。毎年行われている「国民栄養調査」では、朝食欠食の割合は20代男性がもっとも多く、昨年の結果では20%近い数字でした。

早い時期から朝食を食べることを習慣にしてほしいです。

朝食は1日の始まりに食べる大切な食事です。英語では「breakfast」といって、「断食をやめる」という意味があるそうです。起きたばかりでは体と脳はエネルギーが低下した状態です。朝からしっかり動けるように、朝食でエネルギーを補給しましょう。

朝食のポイント

- ① 炭水化物（糖質）など、エネルギー補給になるものを中心にする。
- ② 簡単に用意できるものを選ぶ。
- ③ 早起きして時間に余裕を持たせる。
- ④ なるべく家族と一緒に食べる。

組み合わせ例(簡単に用意できてバランスも整う)

ごはん(250g) + 納豆1パック + 豚汁 = **750kcal**

約420kcal 約150kcal 約180kcal

ごはんを主食にした組み合わせ例です。ごはんの量の調節でエネルギー量を増減することができます。

食パン(6枚切り2枚) + ハムエッグ・野菜 + 牛乳 = **730kcal**

約360kcal 約230kcal 約140kcal

パンを主食にした組み合わせ例です。パンを3枚にすると、約900kcal、1枚にすると550kcalになります。

(参考にしてください)

学校給食一人分が、約750~850kcalです。

忙しい朝でもしっかり摂りたい「朝食」のおすすめレシピ

主食がごはん 簡単！ワンプレート朝ごはん

とり肉きのこ炒めプレート 作り方



- ① きのこをほぐして、ざく切りにする。レタスは一口大に、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、とりひき肉としょうがを炒める。肉に火が通ったら A の調味料と①を加えて炒める。
- ③ 目玉焼きをつくる。
- ④ 皿にごはんを盛り②をかける。目玉焼きをのせ、レタスとトマトを添える。

材料（1人分）

ごはん250g とりひき肉100g
えのきたけ30g まいたけ30g
おろししょうが 小さじ1杯 サラダ油 小さじ1
たまご 一個 レタス 30g ミニトマト 30g
A（しょうゆ 大さじ1/2 さとう 大さじ1/4）

エネルギー量
764kcal

カラフル3色プレート 作り方

- ① 鮭は焼いて骨をとりながらほぐす。ほうれんそうはゆでて、水気をきってざく切りにする。にんじんは細切りにし、ゆでる。
- ② ①のほうれんそうとにんじんを A で味をつける。
- ③ スクラブルエッグをつくる。（サラダ油小さじ1）
- ④ ごはんを盛り付け、鮭・ほうれんそう。卵をのせる。



材料（1人分）

ごはん 250g 鮭 100g 卵1個
ほうれんそう 50g にんじん 10g
A（さとう 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 すりごま 大さじ2）

エネルギー量
776kcal

主食がパン



オープンサンド 作り方

- ① フライパンにひき肉をいれてよく炒める。といた卵に A を加えて炒め、スクランブルエッグにする。
- ② 食パンに①のスクランブルエッグ、一口大に切ったレタス、角切りにしたトマトをのせる。
- ③ プレーンヨーグルトにいちごジャムをかける。
- ④ オープンサンドを器にもりつける。

材料（1人分）

食パン 8枚切り2枚 たまご 2個 レタス 20g
トマト 20g プレーンヨーグルト 100g
いちごジャム 大さじ2 サラダ油 小さじ1
A（しょうゆ 小さじ1 さとう 小さじ1/2）

エネルギー量
703kcal

朝食食べない理由として、時間がないと答えた人が3年生に多く、3割をこえていました。



どうしても時間がないときは・・・

「寝坊してしまった」「朝練前で食べる時間がない」、そんな人は簡単に用意できるものを日ごろから用意しておきましょう。

おすすめ食品



など用意しておきましょう。

夏休み中、毎日の給食メニューも参考にして、朝食づくりに挑戦してみましよう。