

～学び、実践し伝える食育～

「ぱくぱく通信」



令和3年(2021年) 7月 5日
彦根市立城西小学校
彦根市給食・食育部会

1日のスタートは朝ごはんから

6月の食育月間中に、わかりやすい動画資料を活用しながら、
「朝ごはんの大切さ」について、学習しました。
ご家庭でも「朝ごはん」について話題にしていきたいと思います。



朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、脳も体もエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、脳にもエネルギーが補給され、しっかり勉強や運動をすることができます。また、胃腸などの内臓の動きが活発になり、血流がよくなり、体温が上昇し、排便がスムーズになります。



★脳の目覚ましスイッチ→勉強に集中できる

★体の目覚ましスイッチ→体温が上がり活動できる
ところが落ち着く



★おなかの目覚ましスイッチ→おはようんちが出る



参考文献：パステル書房

学習後の子どもたちの感想

- ・あさごはんは、しっかりたべないと体のスイッチや、のうのスイッチやおなかのスイッチが入らないから、これからはその3つのスイッチが入るようにしっかりあさごはんをたべます。(2年生)
 - ・朝ごはんを食べると、「のう」も「体」も「おなか」まで助かってしっかり働けるんだなと思いました。(3年生)
 - ・わたしは毎日朝ごはんを食べているから、勉強に集中したり、運動ができているのだなと思いました。(4年生)
 - ・私は朝ごはんを少ししか食べていないので、この話を聞いて、これからはしっかり食べようと思いました。(5年生)
 - ・朝ごはんには、今日 1 日元気に過ごす役割があると思いました。これからは朝ごはんを大切にしたいです。(6年生)
- 1年生は、なぜ朝食が大切なのかを学級で話し合い、大切さについて理解することができました。



フライパン1つで

簡単朝ごはんレシピ



お弁当のおかずにも
ぴったり♪

※材料は4人分です。

《ごはんにあうおかず》

★ 玉ねぎの豚肉ロール★

(材 料)	(分 量)
玉ねぎ	3個
豚薄切り肉	300g
油	小さじ1
塩、こしょう	少々
しょうゆ、みりん	各大さじ2



- ① 玉ねぎを縦半分に切り、1cmの厚さにスライスする。
- ② ①を肉で巻き、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンに油を入れ、②の巻き終わりを下にして並べる。
- ④ フライ返しで押さえつけながら強火でしっかりと焼き、焦げ目がついたら裏返す。
- ⑤ ふたをして、中火でしばらく焼き、火が通ったら止める。しょうゆとみりんを入れて、再び強火で煮詰める。

★ ほうれん草入り卵焼き★

(材 料)	(分 量)
卵	4個
油	小さじ1
ほうれん草	1株
めんつゆ	小さじ2



- ① ほうれん草はふり洗いで汚れを落とす。
- ② フライパンに400cc程度の水を入れ沸騰させ、ほうれん草をゆでる。
- ③ ゆでたら水で冷やし、水気を絞って根っこを落とす。
- ④ 卵を溶きほぐし、めんつゆを加えてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、1/3の卵を入れる。
- ⑥ ゆでたほうれん草を入れ巻く
- ⑦ 残りの卵を少しずつ入れ、卵焼きを作る。

《パンにあうおかず》

★ ミックスベジタブル入り スクランブルエッグ ★

(材 料)	(分 量)
卵	4個
ミックスベジタブル	50g
塩、こしょう	少々
バター	大さじ2
ケチャップ	お好みで



- ① 卵を溶きほぐし、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる
- ② フライパンにバターを熱し、ミックスベジタブルを炒める。
- ③ ①を流し入れ、炒め合わせて完成。お好みでケチャップをかける。

※ミックスベジタブルの他に、ツナやチーズを入れても
おいしくいただけます。

★ ベーコンとピーマンのカレーソテー★

(材 料)	(分 量)
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	4枚
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩、こしょう	少々



- ① ピーマンはへたと種を取り、細切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ ベーコンは1cmの短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンをカリカリになるまで炒める。
- ⑤ ④に①、②を加え炒める。
- ⑥ 少ししんなりしてきたら。カレー粉と塩、こしょうで味を調える。