

～学び、実践し伝える食育～

## 「ぱくぱく通信」



令和3年(2021年) 6月 30日  
彦根市立金城小学校  
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

- ・これからもあさごはんをきちんとたべて、ぜんぶのスイッチを ON にしたいです。(2年生 児童)
- ・朝ごはんを食べなかったら、のうや体やおなかの3つのスイッチが ON にならなくて、元気にならないし、朝にあくびがでて、集中できないから、朝ごはんを食べないといけないうんだなと思いました。(3年生 児童)
- ・朝ごはんをしっかり食べると、のうや体、おなかの3つがはたらいて元気な1日になるというのがわかりました。毎日食べるために、早ね早起きをがんばりたいと思いました。(4年生 児童)
- ・1日を元気にすごすために、朝ごはんをしっかり食べることが大切だと思う。栄養のバランスを考えてきちんと食べようと思う。(5年生 児童)
- ・朝ごはんは1日を過ごす大切なエネルギーをとれます。毎日朝ごはんを食べるためには、寝不足にならないようにし朝早く起きるといいと思います。時間によゆうをもって、朝ごはんの時間をしっかりとるといいと思います。  
(6年生 児童)



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。