

# 10月食育だより

令和5年10月23日発行  
長崎市立神浦小学校  
学校栄養職員 吉村 友加里

朝夕はだいぶ肌寒くなってきました。日中との寒暖差で、体調を崩しやすい時季ですので、健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫が目白押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。ぜひ、ご家庭でも食卓に取り入れたり、話題にされたりしてみてください。



## 「朝ごはんチャレンジ2023」へのご協力ありがとうございました。

外海地区4校分の全ての「朝ごはんチャレンジ2023」を見させていただきました。今年から、昨年までと少し取組の内容を変更して実施しましたが、どの家庭も熱心に取り組んでくださったことが伝わってきました。提出があったカードにコメントを書いていますので、10月中の返却を予定しています。ご協力、ありがとうございました。この取組を通して、朝ごはんへの意識を少しでも高めることができたら嬉しく思います。

小学校1～4年生の部では、規則正しい生活を送ることに重点をおいた取組を行いました。多くのお子さんが、朝ごはんを食べるだけでなく、朝ごはんのお手伝いまでよく頑張ることができていました。また、寝る時刻が遅くなると、起きる時刻も遅くなり、朝ごはんが少ししか食べられないということがわかり、改めて「早寝・早起き」の重要性に気付くことができたのではないかと思います。

おうちの方からの欄に、「おかずを揃えることができない日があった」というコメントがいくつか見られました。大切だとわかっているけど、準備することがなかなか難しい朝ごはんです。小学校5年生～中学生の部では、「時短・簡単で毎日朝ごはん」というサブテーマで朝ごはんを作ってもらいました。栄養バランスなどを考え、おいしそうな朝ごはんをつくることができていました。その中から、いくつかメニューを紹介します。



### レンジで簡単チャーハン

- ① 耐熱容器に、卵、ごま油、醤油を入れて混ぜ、500Wで1分間温める。
- ② ①を軽く混ぜて、600Wで1分間温める。
- ③ ②をごはんと混ぜて、海苔をかけて出来上がり。

### おすすめポイント

レンジだけで簡単にチャーハンを作ることができます。味のついたごはんだと、朝からも食べやすいです。前日の残りのごはんや、冷凍ごはんを使うとさらに便利です。



### 味噌玉（味噌汁）

- ① ラップの上に味噌（大さじ1）と、青菜、油揚げ、乾燥わかめを入れて包む。
- ② 食べるときには、①をお椀に入れ、お湯を注いで溶かして味噌汁にする。



### おすすめポイント

麩など、具を変えることでいろいろな種類の味噌汁を簡単に作ることができます。まとめて作っておくと、作り置きもできて便利です。顆粒だしと一緒に丸めると、さらにおいしい味噌汁が出来上がりますよ。



### わかめと梅のさっぱりスープ

- ① 乾燥わかめ（小さじ1）をお椀に入れる。
- ② ①に梅を入れてつぶす。
- ③ ②にめんつゆ（大さじ1）を入れて、1～2分待つ。
- ④ ごまを散らして出来上がり。

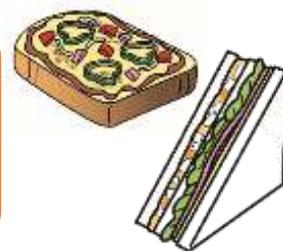
### おすすめポイント

お湯を沸かすだけで、火や包丁を使わないので、安全で簡単に作ることができます。

これからの寒い季節は特に、温かい汁ものがあると体が温まるので良いですね。

### 「時短・簡単」のための工夫

- ☆丼ぶりやワンプレートにして、洗い物の時間を短縮する。
- ☆サンドウィッチにしたり、パンに具をのせたりして食べやすくする。
- ☆レンジを使ったり、ひとつのフライパンで作ったりする。



## 食事マナーアップへの道

### 10月のテーマ「はしを正しくもつ」

はしには、「つまむ」だけでなく「切る」「はさむ」「まぜる」など様々な使い方があります。正しい持ち方を身に付けると、食べる姿も美しく、スムーズに食べることができます。魚の骨を上手に取ったり、茶碗についたご飯粒を残さず食べたりすることもできます。家庭での食事の時間に、はしの持ち方や使い方についてもう一度確認されてみてください。

