

# 食とみどいの 新発田っ子通信



【第23号 2015年7月発行】



## 自分の朝ごはんを見直そう！

新発田市が平成26年度に行った食育実態調査では、朝ごはんを毎日食べている児童・生徒の割合は、小学6年生で89%、中学3年生で83%でした。小学6年生は10人に一人、中学3年生は5人に一人が朝ごはんを食べない日があります。朝ごはんを食べることは子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。

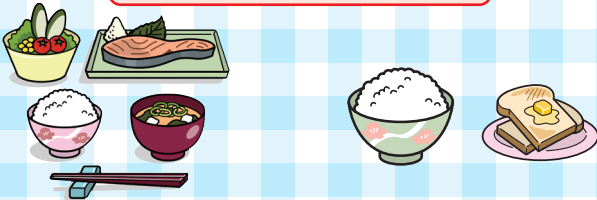
お子さんと一緒に  
チェックしてみま  
しょう！

### Q.毎日朝ごはんを食べていますか？

はい

いいえ

#### Q.何を食べていますか？



主食・主菜・副菜が  
そろった朝ごはん

⇒ **Aタイプ**

ご飯やパンだけなど  
1品のみ朝ごはん

⇒ **Bタイプ**

#### Q.学校の日に朝ごはんを 食べない日がありますか？



学校の日には食べる。でも、  
休日は食べない日がある

⇒ **Cタイプ**

食べないで  
学校に行く日がある

⇒ **Dタイプ**

### Aタイプ

#### パーフェクト！続けましょう！

栄養バランスのとれた朝ごはんです。  
また、家族で会話をしながら食べると、一段とおいしく、さらに子どもの活力にもなります。  
ほんの数分でも家族で食卓を  
囲みましょう。

手伝いも  
してみよう！



### Bタイプ

#### もう一皿プラスでバランスアップ！

毎日朝ごはんを食べていることはとてもよいです。  
しかし、ご飯やパンだけの“主食”だけでは、朝ごはんの効果を十分に発揮することが出来ません。  
主菜や副菜を加えることで栄養バランスは数段よくなります。まずは、納豆、卵、ハムやツナ缶、トマト、果物など簡単に食べられるものから始めてみましょう。



### Cタイプ

#### 休日こそゆっくり朝ごはん♪

毎朝、忙しい時間を過ごしていませんか？  
食育実態調査では、午後10時以降に寝る小学6年生の割合が約50%となっています。不規則な生活は子どもの成長に様々な悪影響を及ぼします。  
これからの夏休みを元気に過ごす  
ためにも、早寝・早起きをして  
朝ごはんを食べることが大切です。



### Dタイプ

#### 朝ごはんを食べてパワーアップ！

朝ごはんのもたらす効果を知っていますか？

- ◎脳へのエネルギー源になり、集中力・記憶力アップ！
- ◎睡眠中に下がった体温を上げ、元気に活動！
- ◎腸が刺激され、排便リズムが作られる！

毎日しっかり朝ごはんを食べて、  
パワーアップしましょう。



裏面に簡単に作れるおすすめ朝ごはんレシピがあります！

夏休みに  
親子で作ろう!

# おすすめ! かんたん朝ごはん



## アスパラガスのケチャップ炒め

### 材料 (2人分)

- 旬 アスパラガス(斜め切り) ……4本
- 玉ねぎ(くし切り) ……1/2個
- ウインナー(斜め切り) ……4本
- サラダ油 ……大さじ1/2
- ケチャップ ……大さじ1
- しょうゆ ……少量

【1人分 135kcal 塩分1.0g】

5分



アスパラガスには、“アスパラギン酸”が含まれ、体の疲れをとってくれる働きがあります。



### 献立例



主菜 副菜 アスパラガスのケチャップ炒め

副菜 もやしときゅうりのポン酢あえ

副菜 切り干し大根の味噌汁 主食 ごはん

### 1 切る

キャベツや  
コーンを入れ  
てもよいです。



ウインナー、アスパラガス、  
玉ねぎを切る。

### 2 炒める



フライパンに油を熱し炒める。

### 3 味付け



調味料で味付けして炒める。

## とろっとカラフル卵焼き

### 材料 (2人分)

- 旬 卵 ……3個
- 旬 トマト(角切り) ……1/2個
- レタス(一口大にちぎる) ……4枚
- ツナ缶(油はきる) ……1缶
- チーズ(ピザ用) ……大さじ6
- こしょう ……少々
- サラダ油 ……大さじ1/2

【1人分 243kcal 塩分1.4g】

5分



いつもの卵焼きに野菜を加えることで主菜と副菜を一度にとれます。調理や盛り付けも簡単になります。



### 献立例



みそ汁に  
牛乳を加えて  
ココアアップ!

主菜 副菜 とろっとカラフル卵焼き

副菜 ミルクみそスープ

主食 おにぎり

### 1 切る



トマトを切り、レタスは手でちぎる。

### 2 混ぜる



ボウルに卵を溶き、油以外を入れて混ぜる。

### 3 焼く



油を熱したフライパンに②を流し、  
トロリとするまで大きく混ぜ炒める。