



いわにし元気通信



豊橋市立岩西小学校
保健室
令和5年12月20日

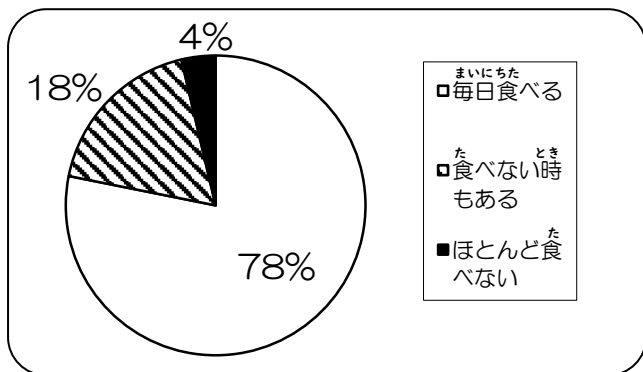
あさごはん ともくべつごう
朝ごはん特別号



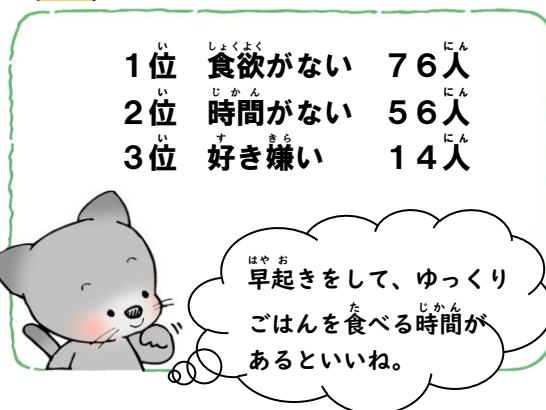
あさ けっか ほうこく 朝ごはんアンケートの結果を報告します！



いわにし こ あさ ようす 岩西っ子の朝ごはんの様子

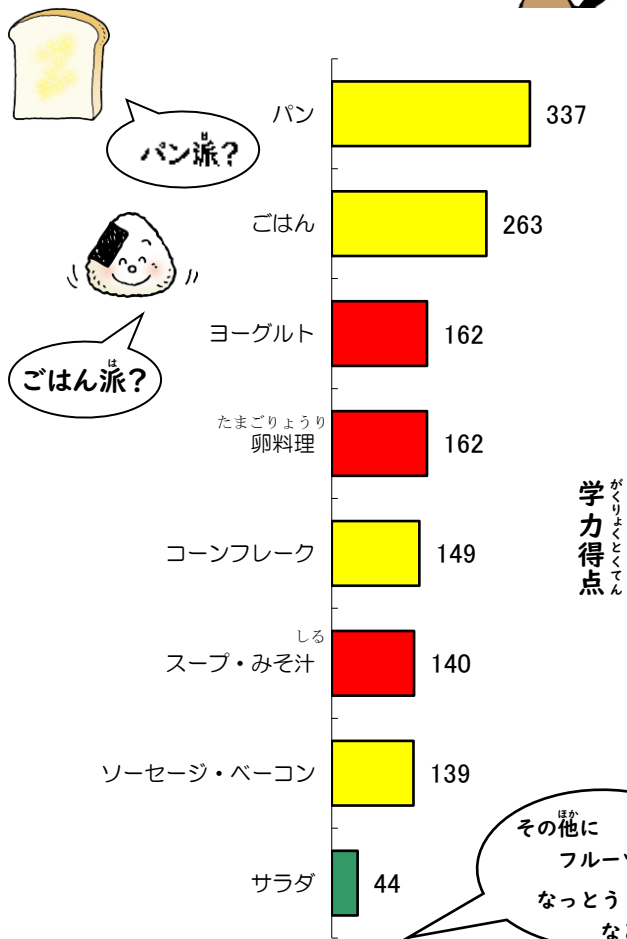


た とき りゆう 食べない時の理由は？



ほとんどの子が毎日朝ごはんを食べてくることができています。しかし、おうちの方から、食べる量が少なかったり、嫌いなものを残していたりするという声もありました。

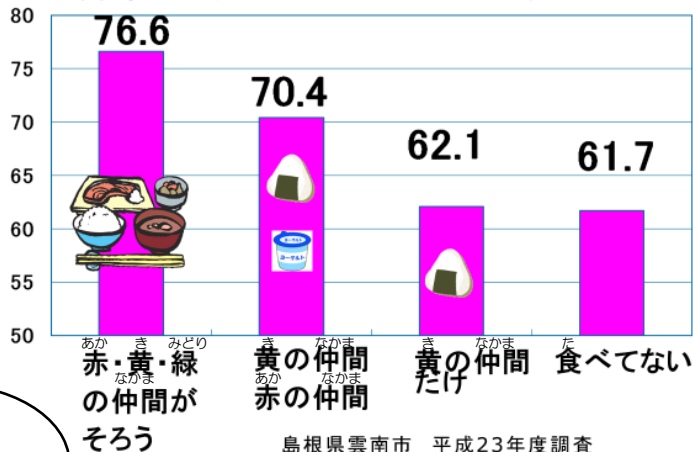
あさ なに た 朝ごはん、何食べてる？



黄グループのパン、ごはんにはブドウ糖が多く含まれ、脳を元気にしてくれます。ブドウ糖が不足すると、やる気が出ず、イライラすることもあるそうです。

でも、朝ごはんは黄グループだけ食べればよいというわけではありません。1学期の学校保健委員会では保健師さんが「バランスの良い朝ごはんを食べている子はテストの点数もよいというデータがある」と教えてくれましたね。朝ごはんをしっかりと食べて、心も体も元気に過ごしてくださいね。

ちようしょく ないよう がくりよく かんけい 朝食の内容と学力の関係



島根県雲南市 平成23年度調査
「小中学生の生活実態と学力調査との関連」

好きな野菜

1	トマト
2	きゅうり
3	キャベツ
4	じゃがいも
5	ブロッコリー

きれいな野菜

1	ピーマン
2	なす
3	トマト
4	ゴーヤ
5	キャベツ

にがみがあるもの、酸味のあるものが苦手という子が多いですね。子どものほうが大人よりも味を感じやすいため、苦みなども強く感じてしまうようです。子どものうちは食べられなくても、成長につれて、食べられるようになることも多いようです。苦手だから食べないのではなく、少しずつ繰り返して食べることで「おいしい!」と感じる日が来るかも…!



バランス★朝ごはんレシピ

レンジで簡単! お食事パンフディング



材料(2人分)

食パン(6枚切り)	1枚
魚肉ソーセージ	1/2本(45g)
冷凍ブロッコリー	6個
ミニトマト	4個

A	
卵	1個
牛乳	1カップ
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ1
コンソメ顆粒	小さじ1/3
こしょう	少々
乾燥パセリ	適宜



- ★冷凍のカット野菜を使って野菜を手軽にプラス♪
- ★レンジで調理が簡単♪

作り方

- (1) 魚肉ソーセージは斜めに1cm幅くらいに、ミニトマトは半分に切る。
- (2) 耐熱容器2皿に、1口大にちぎった食パン、(1)、ブロッコリーを入れる。
- (3) ボウルで(A)をまぜ(2)にそそぐ。

ラップをふんわりとかけて600wの電子レンジで4分加熱する。

- (4) お好みで乾燥パセリをちらす。

過熱が足りない時は20秒ずつ追加する

このレシピを教えてくれた株式会社明治の方が1月22日に学校保健委員会で食育セミナーをおこなってくれます。保護者の方も参加できます。ぜひお越しください。



くわしくは1月のほけんだよりでお知らせします。