

# わくわく もぐもぐ



食育だより 9月号 (令和4年9月29日)

廿日市市立大野東小学校  
栄養教諭 大田和子

## どんな朝ごはんがいいのかな？！

### 4年生の4クラスで食育の授業を実施しました

朝ごはんは、一日のスタートとなる大切な食事です。のび太くんの朝ごはんを分析しながら、どのような朝ごはんを食べるといいのかについて考えていきました。

9月12日(月) : 4-4

9月16日(金) : 4-1, 4-3

9月22日(火) : 4-2

具に、赤黄緑のものがそろっているの、よいと思う。

いろいろなもの(添加物など)が入っているので、あまりよくないと思う。

カップラーメンだけの朝食



バナナは体によい食べ物なので、よいと思う。

バナナだけだとぜんぜん足りないと思う。

バナナだけの朝食



上記のような意見も出る中、「朝食もバランスよく食べないといけない」ということを全員で確認した後、Chromebook (Jamboard) を使い、のび太くんの朝ごはんをバランスのよいものへ修正していきました。



カップラーメンは食べずに、和食の朝食へ修正



洋風の朝食へ修正

ペアで修正した朝食を確認した後、先生から「でも、この朝食はみんなが準備するの？」と聞くと、「お家の人が準備してくれる」の回答。自分たちでもできるバランスアップのアイデアを教えてもらった後、これからどのように朝食を食べていこうかについて、一人ひとりが考えました。

果物やチーズ、スープのもと、簡単調理グッズなどを担任が紹介(4-1)



#### <児童の記載(ふりかえりより)>

- ・早く起きて残さない。
- ・毎日、赤黄緑、全部食べています。これからも続けます。
- ・3色そろったごはんを食べるために、冷蔵庫を見て、「明日はこれを食べよう」と決めておこうと思います。
- ・いつものごはんはバッチリだけど、お休みの日は、自分でアレンジして作ってみたいです。\*パンにチーズやピーマンをのせるなど、赤黄緑の食材を入れる。

事前アンケートの結果、4年生全体の当日の朝食内容は、パンなど黄色の食材だけだった児童が一番多く(35%)、黄赤緑の食材が全てそろっていた児童は30%でした。具の入った主食(おにぎりやサンドイッチなど)や具だくさんの汁、前日のおかずの残りなどを取り入れるなどして少しずつバランスがアップした朝食を食べ、午前中を元氣いっぱい過ごしてほしいと思います。

#### コラム：朝食の効果① ※参考：「中学生用食育教材」(文部科学省)

朝食には「①体温や脈拍の上昇効果、②エネルギー源・栄養素の補給、③便秘の予防、④体温保持の効果、⑤良質な睡眠のため」の5つの効果があるといわれます。今回は、①の**体温や脈拍の上昇効果**について解説します。

(②～⑤の効果については、次号以降で解説します。)

睡眠時は、起床時よりも体温が低く保たれ、脈拍も減少します。体が活動のための準備を整えるには、まずは、体温や脈拍を起床時の安静の状態(仰向けに寝た状態、あるいは座位で安静にしている状態)まで上昇させる必要があります。体は、口の中に物が入ってくると消化器官が動き出します。朝食をとるという行為により、消化器官、すなわち筋肉でできている食道や胃、腸などが運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。



# おすすめ「朝ごはんレシピ」

夏休みに募集した「朝ごはんレシピ」については、59名の児童から応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございます。今回は、これらの中から1・2年生が考案したレシピを3点紹介します。

## ☆とろーりトースト

主食



<材料(4人分)>  
食パン…4枚  
卵…6個  
チーズ…4枚  
ハム…4枚  
バター…40g  
塩・こしょう…少々  
ハーブ…あれば少し

<作り方>

- ①食パンを半分に切る。
- ②卵に塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンにバターを溶かし、卵液を流し入れ、真ん中にパンをのせる。
- ④パンを裏返し、チーズ、ハムをのせる。
- ⑤まわりの卵が固まってきたら、パンにのせる。
- ⑥チーズ、ハムをはさむようにおりたたみ、焼き色をつける。
- ⑦お皿にのせ、ハーブをそえる。

1年1組児童考案

〈おすすめポイント〉  
チーズがとろける  
ところ!!

1年4組児童考案

〈おすすめポイント〉  
かんたん!  
えいようよし!!

## ☆まつおかさんちのげんきどん

主食



<材料(4人分)>  
ごはん…茶碗4杯  
温泉卵…4個  
★トッピング  
…お好みの量  
韓国のり、刻みねぎ  
天かす、しらす  
ごま、ちくわ  
焼き肉のタレ

<作り方>

- ①どんぶりにごはんをのせる。
- ②焼き肉のタレをかける。
- ③温泉卵、ちくわをのせる。
- ④残りの材料をのせる。

2年4組児童考案

〈おすすめポイント〉  
朝からやさいが  
たくさんたべら  
れます!!

## ☆ケーキサレ

おかずケーキ



<材料(4人分)>  
卵…2個  
オリーブオイル…50cc  
牛乳…100cc  
粉チーズ…50g  
薄力粉…100g  
ベーキングパウダー…小さじ1  
塩・こしょう…少々  
とろけるチーズ…適量  
ウインナー…4~5本  
ミックスベジタブル…1/2カップ

<作り方>

- ①ボウルに、卵、オリーブオイル、牛乳、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーを①に加えて軽く混ぜ、お好みの具を混ぜ込む。
- ③パウンド型に流し入れ、粉チーズをふり、180°Cのオーブンで30~35分焼く。

応募作品については、今回のように食育だよりで紹介したり、Google classroomに掲載したり、紙のレシピを校内で掲示・配付したりします。レシピを参考にしながら、お家でもぜひ作ってみてください。

## 「ことわざ」 × 「食」

こんにやく は体の砂払い

こんにやくは、体内の有害物を払って健康にしてくれるという意味。

