

# 給食だより ~冬休み前号~

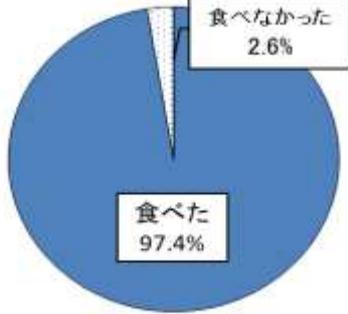
令和5年12月22日  
江戸川区立下鎌田東小学校  
校長 山本 浩一  
栄養士 遠藤 冴香

もうすぐ楽しみにしている冬休みが始まります。休みに入ると生活リズムが崩れがちです。まずは、早寝・早起き、そして朝ごはんをしっかりと食べましょう。

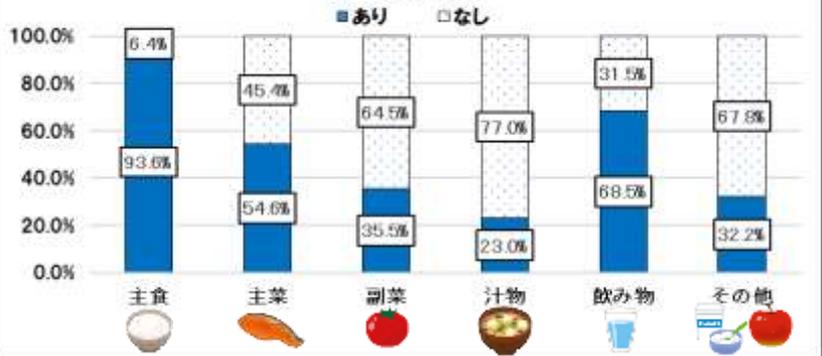
## バランスのよい朝ごはん、おなかのスイッチオン！



朝ごはんを食べましたか？

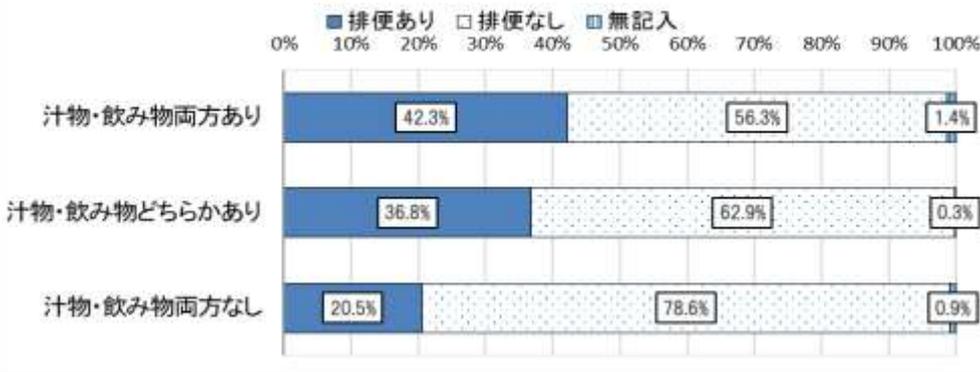


朝食項目別



区内7校の小学校5年生495名を対象にした食事と生活のアンケート調査では、朝ごはんを食べた児童は97.4%と、ほとんどの児童が朝ごはんを食べていました。朝ごはんの内容をみると、主食を食べた児童は90%以上ですが、主菜を食べている児童は約半数、副菜・汁物についてはさらに低くなっています。

【当日朝の排便の有無】と【朝食の水分摂取】

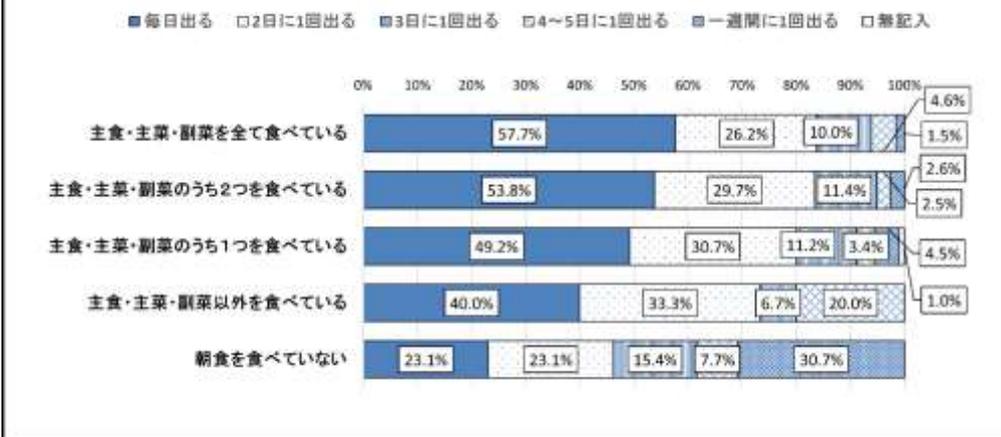


アンケートをとった当日朝の排便の有無と水分摂取について聞きました。朝ごはん汁物や水分をとった方が排便につながる傾向にあります。

副菜としてみそ汁やスープ、野菜のおかずがとれると、お腹も動き出すね。



【朝食内容】と【排便習慣】



朝食内容と排便習慣について聞きました。主食・主菜・副菜がそろっていると、排便習慣が整う傾向にあります。朝ごはんをしっかりと食べましょう！



# 冬休みにチャレンジ! ぽかぽかスープレシピ

朝の排便を促す、朝ごはんにぴったりなレシピを紹介します♪

水分と栄養がとれる汁物やスープの組み合わせです。

お魚を手軽に!

## 鮭入り味噌汁

【材料】(4人分)

- ・水 300g
- ・和風だし 小さじ1/2
- ・鮭(甘塩) 大2切れ (生鮭でもいいです)
- ・好みの野菜 200g (カット野菜や冷凍野菜も可)
- ・みそ 適量

【作り方】

- ① 水に和風だしを入れて、好みの野菜を煮る。  
※カット野菜は豚汁ミックスや冷凍里芋、冷凍ごぼうなどを使うと手軽に作れます。
- ② 野菜が柔らかくなったら、鮭を入れて煮る。
- ③ 鮭に火が通ったら、みそで味付けて出来上がり。

鮭から程よい脂と塩味が出ておいしいお味噌汁になります。魚が苦手なお子さんでも食べやすいと思います。



白いご飯やおにぎりと組み合わせれば、栄養バランス◎

野菜を簡単にとろう!

## トマトとウィンナーのスープ

【材料】(4人分)

- ・水 200g
- ・砂糖 小さじ1
- ・ウィンナー 8本
- ・コンソメ 1個
- ・カットトマト缶 約200g
- ・塩コショウ 少々

※お好みで野菜があれば入れてもいいと思います。(冷凍コーン、ブロッコリー、玉ねぎなど)

【作り方】

- ① 水、コンソメ、カットトマト缶、砂糖を入れてよく煮立たせる。
- ② ウィンナーとお好みの野菜を入れて煮る。
- ③ 塩コショウで味を整えて、出来上がり。

トマトスープに砂糖を少し入れると酸味がまろやかになり、コクが出ます。



バターロールなどのパンと組み合わせれば、栄養バランス◎

みそ汁をリメイク!

## 和風ポタージュ

【材料】(4人分)

- ・みそ汁などの残り お椀3杯分
- ・豆乳 200CC
- ・片栗粉 小さじ1~2
- ・水 少々
- ・塩 2つまみ
- ・ゆで小松菜 飾り(適宜)

【作り方】

- ① ミキサーに片栗粉を水溶きしたもの、みそ汁の残り、豆乳を加え1分くらい攪拌する。  
※ブレンダーでも大丈夫です。
- ② 鍋に①を加えて中火で加熱する。とろみが出たら、味を整えるために、塩を1~2つまみ入れて仕上げる。ゆで小松菜を飾る。

とろみがつくと、汁が冷めにくいです。豆乳が入るとマイルドな味わいになります。



和風ポタージュのような仕上がります。ごはんにもパンでも合います!

冬野菜レンコンで!

## すり流し汁

【材料】(4人分)

- ・水 4カップ
- ・糸昆布 3つまみ(または昆布茶小さじ2)
- ・白だし 小さじ1~2
- ・レンコン 小1節
- ・葉ネギ 1~2本(小口切り)

【作り方】

- ① レンコンを適当な大きさに切り、さっと湯がく。
- ② 茹でたレンコンをおろし金ですりおろす。  
※または少量の水をミキサーに入れ、レンコンを攪拌する。
- ③ 鍋に残りの水とレンコンを加え、糸昆布を入れ、ひと煮立ち。白だし(もしくは醤油、麺つゆ)を入れて味を整える。葉ネギを入れる。

昆布茶は塩気があります。白だしは、加減して入れましょう。



片栗粉なしでも、程よいとろみで、温まります!