



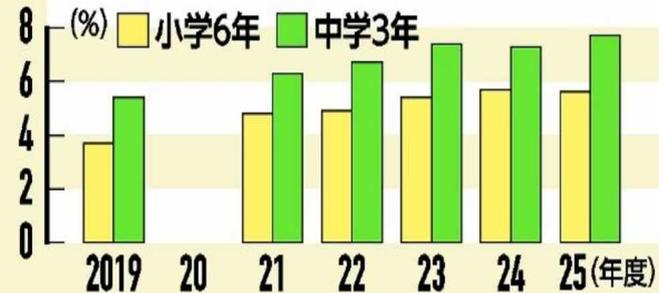
# しっかり食べよう！！朝ごはん



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源となる大切な役割があります。

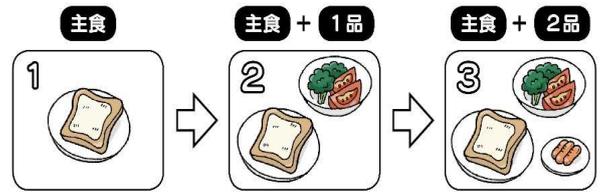
昨年11月末の下野新聞に掲載されていた記事では、栃木県内公立学校の児童生徒で朝食を食べていない割合が、小学6年生で5.6%、中学3年生で7.7%だったと記載されていました。これは、文部科学省の「2025年度全国学力・学習状況調査」で分かったことで、6年前に比べ、小学6年生は1.9ポイント、中学3年生は2.3ポイント増えており、朝ごはんを食べない児童、生徒が増えてしまったという結果となりました。朝ごはんを食べないと、学習への集中力がなくなったり、イライラを感じるようになってしまいます。一日を元気に過ごすためにも、毎日朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

## 朝食を食べない県内公立学校の児童生徒の割合



※2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で調査なし

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんの主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して少しずつステップアップしていきましょう。

～簡単朝ごはん紹介～ QRコードをかざして、朝ごはんの参考にしてみてください。

【元氣玉チーズおにぎり】



【レンチンリゾット】



【豆乳茶わん蒸し】



【レンチンナムル】



## アンケートで人気のレシピ紹介

### 春雨サラダ <材料 4人分>

春雨	30g	～調味料～
にんじん	15g	しょうゆ 12g
もやし	70g	酢 15g
きゅうり	40g	さとう 6g
ハム	25g	ごま油 2g

### <作り方>

- ① にんじん、きゅうり、ハムは千切りにする。
- ② 野菜と春雨を茹で、水にさらし水気を切る。
- ③ 調味料は、混ぜ合わせておく。
- ④ 春雨、にんじん、もやし、きゅうり、ハムに調味料を混ぜ合わせ出来上がり。

さくら市では、「もち絹香」という栃木県オリジナル品種のもち麦を栽培しています。市長考案レシピでは、もち絹香を使用した、ミネストローネができました。その名の通りもちっとしていて、プチプチした食感が特徴的です。もち絹香には、おなかをきれいにしてくれる食物繊維が白米の約20倍含まれています。

## 市長考案レシピ紹介

12月のクリスマス  
献立にできました！

### もち麦入りミネストローネ <材料 4人分>

豚肉	50g	トマトケチャップ	50g
玉ねぎ	100g	にんにく	1.5g
にんじん	40g	サラダ油	2.4g
じゃが芋	140g	コンソメ	4.8g
だいこん	80g	塩・こしょう	少々
セロリー	16g	ウスターソース	6g
もち麦	25g	水	500ml

### <作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、だいこんは1cm角に切る。セロリーは、小口切りにする。
- ② もち麦は、さっと洗っておく。
- ③ 油で豚肉、にんにくを炒め、セロリー、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を炒め、水を入れ、もち麦を入れ煮る。
- ④ じゃが芋、もち麦に火が通ったら、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを入れ味をととのえる。