

# 給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和5年9月7日  
松戸市立松飛台第二小学校  
9月号

夏休みが終わって、学校では日に焼けた子どもたちの笑顔が輝いています。さて、長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

## 朝食欠食状況調査の結果

1学期の終りに全校児童対象に朝食欠食状況調査を行いました。  
その結果を紹介します。



調査日に出席していた児童の状況  
回答率 全校中 96.7%

	毎日食べる	週に1~3日 食べないことがある	週に4~5回 食べないことがある	ほとんど食べない
1年生	87.3%	4.2%	2.8%	5.6%
2年生	92.3%	7.7%	0%	0%
3年生	96.6%	3.3%	0%	0%
4年生	82.8%	11.4%	4.3%	1.4%
5年生	81.9%	13.1%	3.3%	1.6%
6年生	80.5%	9.8%	4.9%	4.9%
全体	86.6%	8.3%	2.7%	2.4%

全学年で約8割以上の児童は毎日朝食を食べてから登校していることが分かります。高学年で朝食欠食児童が多いという結果になりました。また、昨年度と比較して朝食欠食率が増加傾向です。

朝食が食べられない理由として、「早起きできない・少しでも寝ていたい」「食欲がない」「食べる時間がない」などがあげられることが多いです。

統計的に朝食欠食をしている児童は8時間以上睡眠をとっている割合が低いという結果があります。

夜遅くまで起きていて、朝にすっきりと目覚めることが出来ず、食欲がわかなくなったり、食べる時間がなかったりするのが現状です。そんな生活リズムになっていませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にして、朝ごはんをきちんと食べて元気で充実した学校生活を送りましょう。



## ♪クックパッドで紹介しているレシピ♪

松戸市の公式キッチンとして、クックパッドにレシピを掲載しています。

若者の朝食欠食率の減少や、バランスの良い食事を摂る市民の増加などを目的にしています。

市内の大学生が考案した若者向けの簡単レシピ、栄養士が考案した健康的なレシピ、松戸市の特産を使ったレシピなどを紹介しています。



# 簡単朝食レシピの紹介

松戸市学校栄養士会で作成した朝食レシピ集の一部を紹介します。

## ひらひら人参とキャベツのスープ



### 材料（2人分）

- 豚小間肉 70g
- キャベツ 120g
- 人参 40g
- ミニトマト 60g（4粒）
- コンソメ 5g（固形の場合1個）  
（顆粒の場合小さじ2）
- 塩 0.8g
- こしょう 0.08g（少々）
- 水 360cc

- ① キャベツは太めの線切りにし人参はピーラーで薄く切る。（人参に早く火をと通す為）ミニトマトはへたを取る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、肉を加え、あくが浮いてきたらすくい取る。  
野菜とコンソメを加え火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ できあがり。  
ミニトマトの酸味がアクセントになっています。

QRコードから「朝食レシピ集」を見ることができます。

その他にも、おすすめの朝食レシピを作成していますので、ぜひご家庭でも参考にしてみてください。



## 2年生でとうもろこしの皮むきをしました

1学期の給食最終日に2年生で「とうもろこしの皮むき」をしました。よく観察をしながら、丁寧に葉っぱを1枚1枚とり、ひげもきれいにとりました。

2年生は1学期に生活科でピーマン・ミニトマト・なすを育てました。その振り返りと、とうもろこしの育ち方を一緒に勉強をしました。

とうもろこしの品種は千葉県産の「ゴールドラッシュ」を使用しました。とても糖度が高い品種で、とても甘くておいしかったです。

