



# 食育だより

発行：五泉市食育推進

検討委員会

(事務局 学校教育課)

## 毎日の生活を記録して規則正しい生活習慣作り

五泉市の保育園・幼稚園では、右のような生活チェックシートを使い、『早寝・早起き・朝ごはん運動』を、また、学校では『アウトメディア週間』を設け、規則正しい生活習慣作りのために取り組んでいます。



## 朝食で脳が目覚める

朝食をとると、眠っていた脳やからだが目覚めます。しかし、欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に集中できない、からだのだるいなどの症状が現れます。

夕食を食べる時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいものです。早起きをして、朝ごはんをおいしく、しっかり食べて、元気に一日を始めましょう。

# 早寝・早起き・朝ごはん

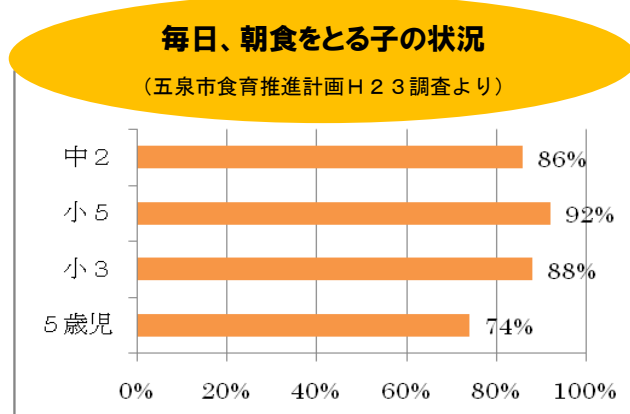
### ～朝食をとらずに登園・登校する子をゼロに～

## 食べよう！朝ごはん

朝食をとらずに登園・登校をする子どもたちが、多くみられます。特に年齢が低いほど、欠食率が高く、保護者の生活習慣に大きく影響されると考えられます。

実際に、**大人の朝食欠食率も20.6%**※と高く、家族みんなで朝食をとる習慣を作ることが重要になっています。

※市内 30～50 歳代対象調査：朝食を週2回以上食べないことがある人の割合



## パソコンの光が眠気を妨げる

夜、強い照明の中にいると眠気を導くホルモンの分泌量が減って、なかなか寝付けなくなったり、翌朝の起床が辛くなるなど日常生活に支障が出てしまいます。

寝る1時間前にはテレビ、パソコン、ゲームなどの電子画面を見ることをやめ、脳も寝る準備を始めましょう。



子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。朝気持ちよく目覚め、ご飯を食べて昼間よく遊び、夜はぐっすり眠るという『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活習慣がこころとからだの健康につながります。生活を振り返り、親子で一緒にできるところから始めてみましょう。

## おやつレシピ



### ♡♡♡お手軽プリン♡♡♡

《材料》（4個分）

- ・牛乳 200ml
- ・溶き卵 1個分
- ・砂糖 大さじ2～3



～きれいに仕上げるコツ～

★「卵液をこさずに蒸すこともできますが、1～2回ザル等でこすことで、なめらかな口当たりになります。

★加熱しすぎに注意しましょう。

- ① 溶き卵、牛乳、砂糖をボウルに入れて、よく混ぜて卵液を作る。
- ② ①をザルや茶こしで1～2回こしてから、プリンカップに流し入れる。
- ③ フライパンに1cmくらい水を入れ、②のカップを入れ、フタをして強火で加熱する。水が沸騰してきたら弱火にして3分加熱する。
- ④ 火を止めてそのまま10分蒸らす  
※フタは取らない。
- ⑤ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### ♡♡♡じゃがいもっち♡♡♡

《材料》（8個分）

- ・じゃがいも（大） 500g（2～3個）
- ・片栗粉 大さじ3（27g）
- ・みりん 大さじ1（18g）
- ・塩 少々
- ・油 少々
- ・しょうゆ 少々
- ・バター 少々



- ① ジャがいもは半分に切り、ラップをして電子レンジで約7分加熱。柔らかくなったから、皮をむいてつぶす。（600ワット）  
※熱いので気を付けて！
- ② 片栗粉、みりん、しおを①に入れて、こねるように混ぜる。
- ③ ②をひとくちの大きさに丸めて、厚さ1cmくらいの円盤型に成型する。
- ④ フライパンに油をひき、③を中火でフタをして焼き、焼き色がついたらひっくり返し、弱火で裏も軽く焼く。
- ⑤ お好みで、しょうゆとバターをからめる。

### ♡♡♡チョコっとクッキー♡♡♡

《材料》（作りやすい分量）

- ・ホットケーキミックス 200g（1袋）
- ・バター（室温に戻しておく） 大さじ3（40g）
- ・砂糖 大さじ4強（40g）
- ・溶き卵 1個分
- ・ココア 大さじ1（6g）
- ・トッピング（チョコチップ、アーモンド、レーズンなど）



★クッキーに焼き色がついたら、アルミホイルをかけます。  
こうすることで、焦げずにきれいに焼くことができます。

- ① 室温に戻したバターをクリーム状になるまで練ってから、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 溶き卵を2～3回に分けて①に加えて混ぜる。ホットケーキミックス、ココアを加えよく混ぜ、絞り出し袋に入れる。  
※トッピングは生地に混ぜたり、形を作ってからのせたり、お好みで使う。
- ③ 鉄板にクッキングシートに敷いて、②をしぼりながら好きな形を作る。  
※くっつかないようにとなりと間をあける。
- ④ 160℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。