

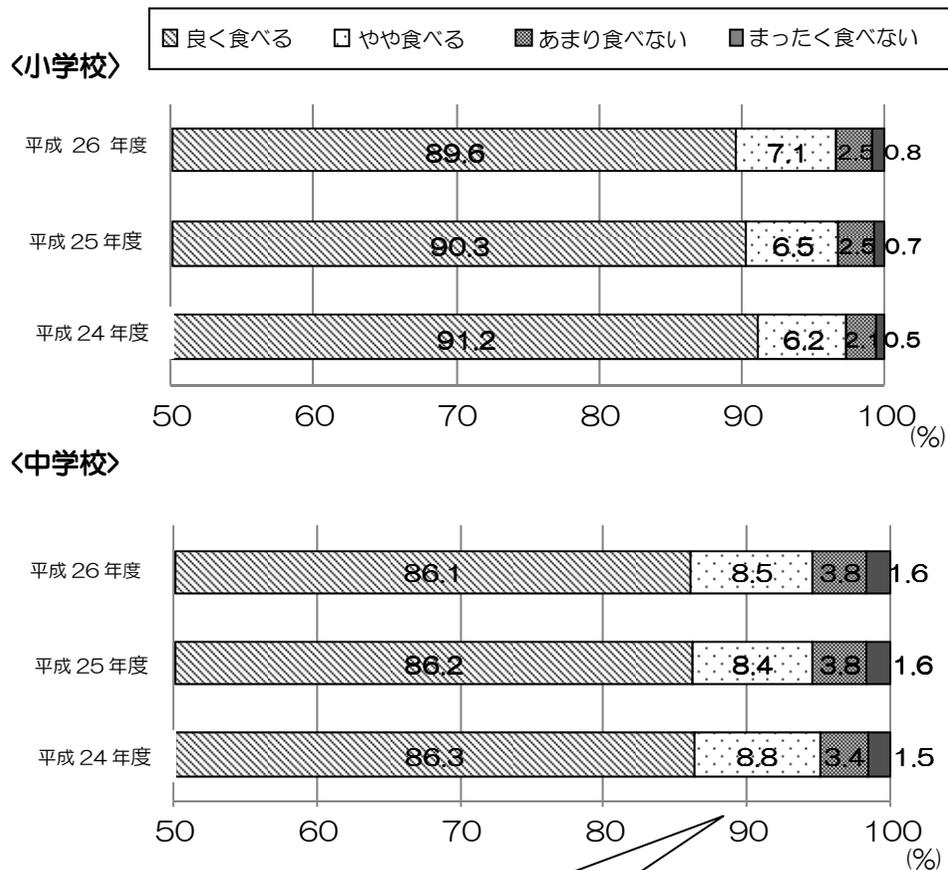


# 朝ごはんのだより

広島市立祇園中学校

広島県で6月に行われる「基礎・基本」定着状況調査では、生活と学習に関する調査の中で、学校に行く日の朝食の摂取について調べています。平成24年度から平成26年度までの結果をまとめました。

## 「朝ごはん」を食べて登校していますか？



中学生になると朝食を食べずに登校する生徒が増えています。

## 「朝ごはん」を食べない理由は…？

朝ごはんを食べないのは「食べる時間がない」「食欲がない」という理由が多いようです。夜ふかしをしたため朝起きるのが遅くなったり、夕食を遅い時間に食べることで、朝起きた時に食欲がなかったりすることが、朝ごはんを食べられない原因になることもあります。



早寝・早起き、夜遅く食べないなど、できることから意識して取り組んでみるといいですね。

作ってみよう

### 手早く簡単・食べやすい朝ごはんレシピ

#### ★きのこのミルクスープ

<材料> (2人分)  
ウイナー 2本  
ミックスベジタブル 50g  
しめじ 1/2袋  
コンソメ 2g (1/2個)  
牛乳 100ml  
水 100ml

<作り方>

- ①しめじを小房に分ける。
- ②牛乳以外の材料を耐熱容器に入れる。
- ③ラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。
- ④出来上がったものに、牛乳を加える。

レンジでチン!!  
包丁・まな板・鍋なしで洗い物なし!



時間のない朝におススメ!

#### ★ごはんのお焼き

<材料> (2人分)  
ごはん 茶碗2杯  
ちりめんいりこ 20g  
ねぎ 3本  
ごま 小さじ2  
卵 1個  
しょうゆ 小さじ2  
サラダ油 適宜

<作り方>

- ①ねぎを小口切りにする。
- ②ごはん、ねぎ、ちりめんいりこ、ごま、溶き卵、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンですくい、丸く広げて両面を焼く。

カリッとした香ばしさで食欲が出ます!!