



開成町食生活改善推進協議会  
会長 込山 敏子 さん(下延沢)

## おしえて!食改さん!! 朝ごはんをバランスよく食べるコツ!

余裕がある時に、多めに作って保存しておき、色々な食材を組み合わせる食べることが、忙しい朝でもバランスの良い食事をするコツだと思います。

例えば、夕飯を作る時に、野菜やパスタなどを1食分より多く茹でておくとう便利です。

野菜は、ごまやマヨネーズで和えたり、サラダに入れ目玉焼きの付け合せにしたりしても良いでしょう。パスタも、サラダに入れたり、ウインナーを入れて炒めたりするなど、少し工夫するだけでバランスのとれた「もう一品」が作れます。

朝は家族みんなが慌ただしいので、手をかけてきちっとした食事を作ろうと思わず、できるときに、作っておくと良いと思います。

### ? 食生活改善推進協議会(食改さん)とは?

食に関する専門のボランティア団体。

町が実施する栄養・食品衛生などに関する講座を受講後、食育を推進するために幅広く活動している。また、親子料理教室など町の事業への協力や地域活動をしています。



昨年12月に開催した土曜学校で親子に料理を教える食改さん

▶▶▶食生活改善委員会は仲間を募集しています! お問い合わせは保険健康課まで



### ➤ ごはん(主食)+おかず(主菜・副菜) \ ON /

3つのスイッチをONにする!

## 簡単! バランス丼

町管理栄養士のおすすめコメント

包丁いらず、炒め油をマヨネーズにして、うま味アップ!!  
ポン酢でさっぱりでも、うま味のある簡単味付け!  
これ1皿で栄養バランスGOOD!!

#### ●材料(3人分)

- ミニトマト 1パック (10個=150gくらい)
- カットしめじ 1袋(100gくらい)
- 卵 3個
- マヨネーズ 大さじ1
- ポン酢 大さじ2と1/2
- こしょう 適量
- ごはん 3杯分
- のり 適量

#### ●作り方

- ①ミニトマトを洗い、へたをとる。
- ②フライパンにマヨネーズを入れて①としめじを入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、ポン酢とこしょうを入れ、ポン酢が半分になるまで炒める。
- ④③に溶き卵を入れてさらに炒める。
- ⑤器にご飯を盛り、④を盛る。その上にのりを刻んでのせたら、出来上がり!!



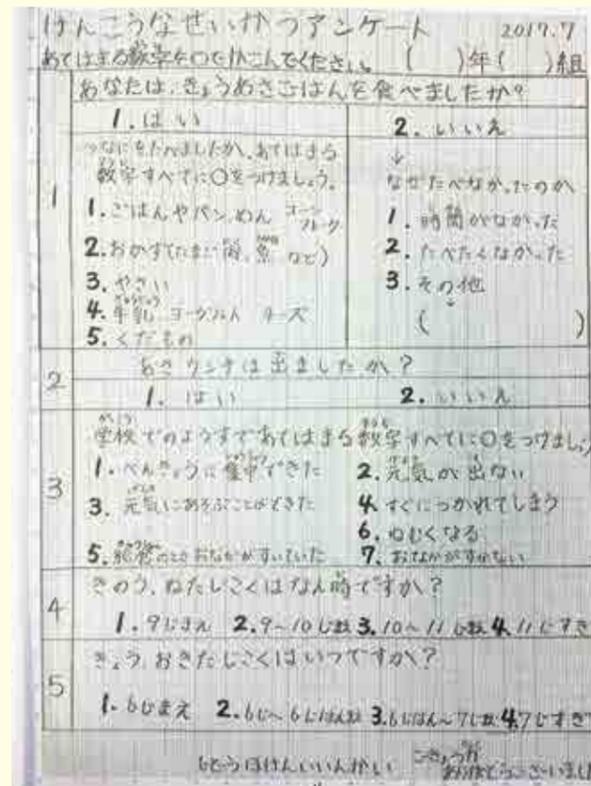
早寝  
早起き  
朝ごはん!

ちょっとした工夫で、しっかり朝ごはん!



アンケートづくり

みんな  
回答して  
くれるかな~



全校児童に配ったアンケート

## 開成小学校の取組み

開成小学校では、学校保健委員会の児童が中心となり、全校児童を対象とした「健康な生活アンケート」を昨年実施しました。10月には「開成小学校すこやか会議」を開き、5・6年生、保護者、地域の皆さんにアンケート結果や考察を発表しました。



全校集会での発表

### ? すこやか会議とは?

学校、家庭、地域、町行政が一体となって、子どもたちの健康な生活習慣を向上することを目的に、年間を通して話し合いや研修を行っています。

健康な生活アンケートより  
**あなたは、今日朝ごはんを食べましたか。**

はい 440人  
いいえ 11人 451人中  
(平成30年1月9日現在 在籍数463人)

### 子どもたちの考察

- 朝ごはんを食べている人が多い(97%)
- 朝ごはんを食べると脳が覚めたり体が温まったりするから、朝ごはんを食べることが大切。
- 朝ごはんを食べないと脳が覚めないで勉強に集中できない。
- 朝ごはんを食べている「すてきさん」が多い。

### 自分で食べるものを選ぶ力を

開成小学校  
栄養教諭 柳川 理沙 先生

朝ごはんを食べている子は多いけれど、なかなか朝うんちまでしている子は多くないという結果が見えてきました。子どもたちは、野菜やくだものを食べている割合が少ないという結果から、自分たちの朝ごはんに、野菜やくだものを加えることで生活習慣が改善することを考察しました。

子どもたちには、こういった学びから、「自分で食べるものを選ぶ力」を身に付けてほしいと思います。

今は、お総菜や温めるだけのものなど、便利な食べ物が増えています。こういったものに不足している食品を加えるなどの工夫から、自分に必要なものは何かを考え、選択する力を養ってほしいと思います。

