



がっこうきゅうしょく

# 学校給食だより

令和7年度2月号

伯耆町立学校給食センター



伯耆町では、毎月19日に朝食調べを行っています。昨年度、朝食を食べてきた人は97%でしたが、朝食で野菜、果物、きのこなどを食べてきた人は65%でした。野菜や果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整えてくれるはたらきがあるので、朝ごはんでも食べてきてほしい食べ物ですが、「朝の忙しい時間に栄養バランスのとれた朝食をつくるのは、大変。」という声もお聞きします。



そこで、日頃から子どもたちにバランスのよい朝食を食べてもらうために家庭で工夫しておられることを町内の小学生の保護者の方にお聞きしたので、紹介します。

## 朝食づくりで工夫していることは何ですか？

～町内の小学生の保護者の方に聞いてみました～

- ・必ず、飲み物は牛乳を飲むようにしています。
- ・野菜を朝たくさんとるのが難しいので、値段は高いけれど、フルーツは必ずつけています。
- ・ずっと同じメニューだと飽きるので、パンのジャムをかえたり、牛乳をココアにしたり工夫しています。
- ・毎日献立をかえるのは時間や気力が難しいので、「ごはん、具沢山味噌汁、おかず」などのように固定しています。
- ・常備菜があるときはそれもプラスしています。
- ・前日の夕ご飯にみそ汁やスープを作ったときは、朝にも食べられるようにしています
- ・朝ごはんの準備は夜にしておいて、朝は温めるだけ、焼くだけ等にしています。
- ・冷凍のブロッコリー（電子レンジを活用し、マヨネーズをかける）、冷凍ほうれん草（おひたし）をよく朝食に使います。
- ・ミニトマトを買った時に、全部洗ってすぐにだせるようにしています。
- ・味噌汁をつくるのが大変なので、きのこ、油揚げ、にらを冷凍ストックにして常備しています。包丁なしでさっと作れるのでとても楽です。
- ・白ごはんより、おにぎりにすることの方が多いです。
- ・朝、本当に時間がないときはコーンフレークと牛乳のときもあります。
- ・ヨーグルトメーカーでヨーグルトを作っています。たくさん作れてお得なのと、おつうじがよいと思うので、きらさずに作って食べさせています。
- ・前日夕食の鍋の残りを活用したそうすいなどは子どもが食べやすいので、よく取り入れています



子ども達が飽きないようにメニューを変えて工夫をしている人もいれば、あえて毎日同じメニューにしている人もいました。また、毎日果物や牛乳を飲むなど、少しの工夫でバランスがよくなるようにしている家庭もありました。

一方で、「朝からバランスよく食べることで気が回ってない」という回答もあり、あわただしい毎日の中で、バランスのよい朝食を用意することの大変さも感じました。

今回は、限られた方へアンケートの回答をお願いしましたが、それぞれの家庭の状況に応じて、試行錯誤しながら食事作りをされていることが伝わってきました。きっと、今すぐにはできるヒントもあると思います。ぜひ、参考にしてみてください。

