



朝食を食べない (Breakfast is not eaten) 

野菜をあまり食べない (Don't eat many vegetables) 

お菓子をよく食べる (Eat a lot of sweets) 

あなたの未来は「食」で変わる!!

朝食にみそ汁を作って食べてみませんか？

食の学習ノート【高等学校版】(島根県教育委員会)より抜粋

<食べよう朝食>

「脳力」アップは朝食から!

「高校生の5人に1人が朝食を欠食している」という調査結果があり、小学生のころには朝食を食べていた人でも、年齢が上がるにつれて欠食するようになる人が増えていく傾向にあります。




保健体育課のホームページから高等学校版の「食の学習ノート」をダウンロードできますので、活用してください。

朝食に必要な栄養は?


脳のエネルギー源は「ブドウ糖」

人の脳は、順調にはたらくためにエネルギーが必要です。そのエネルギー源となるのは、肝臓に蓄えられた**ブドウ糖**です。ところが、その**ブドウ糖**は肝臓に約12時間分しか蓄えられないと言われています。**ブドウ糖**は「**主食**(ご飯、パンやめん類)」に含まれるでんぷんが消化されてできる糖質です。寝ている時も脳はエネルギーを使っているため、朝食をぬくと、脳にまでエネルギーがまわらず、イライラしたり、集中力がなくなってしまう原因になります。




脳細胞を作る「たんぱく質」

脳細胞の35%は**たんぱく質**が占めています。おもに「**主菜**」に含まれている**たんぱく質**は、記憶、言語、思考、運動神経伝達などにおいて重要な役割を果たし、高い集中力を維持するために大切なものです。



「ビタミン」は潤滑油

ブドウ糖やたんぱく質が正しく使われるように手助けをするために必要な栄養素です。おもに「**副菜**」に含まれている**ビタミン**は、疲れをとったり、ストレスを和らげたりしてくれます。



ご飯(ブドウ糖)に「みそ汁」を組み合わせると、栄養バランスがアップします。
「みそ汁」は、野菜、海藻類、卵など、“実”をいっぱい入れることで、不足しがちな栄養が「いっぱい」摂れ、だしを使うと塩分をひかえめにすることもできるなど、いろいろな効果があります。

令和7年度 高校生「みそ汁コンテスト」を開催します。
詳細は、6月頃お知らせします。



令和6年度 高校生「みそ汁コンテスト」の入賞レシピ



参考にして、作ってみてください。

その他の入賞者のレシピはこちら

R6年度

高校生みそ汁コンテスト
最優秀賞

レシピ作成者 松江ろう学校
山縣 未空

レシピ名 野菜たっぷり あったか みそ汁

- ・油揚げ 1枚
- ・ねぎ 適量
- ・卵 2個
- ・カツオ節パック 2袋
- ・水 680ml
- ・味噌 大さじ1.5
- 【鶏団子】
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・生姜 1片
- ・片栗粉 大さじ1
- ・鶏ミンチ 100g
- ・ねぎ 適量
- ・ごぼう 20g
- ・味噌 大さじ1



材料 4人分

【下準備】

① 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらカツオ節パックを入れて、煮立ったら火を止める。

【鶏団子を作る】

- ① ごぼうの皮を剥き、ぶつ切りにして水につけておく。
- ② 人参をぶつ切りにする。
- ③ 玉ねぎを角切りにする。
- ④ 生姜を半分に切る。
- ⑤ ①～④をフードプロセッサーにかける。
- ⑥ 鶏ミンチと味噌を入れてもう一度かける。
- ⑦ ねぎを小口切りにする。
- ⑧ ねぎと片栗粉を入れてゴムベラで混ぜる。

【みそ汁】

- ① カツオ節パックを取り出し、火をつける。
- ② 煮立ったら鶏団子を入れる。
- ③ 油揚げを短冊切りにして、鍋に入れる。
- ④ 卵を溶いておく。
- ⑤ 鶏団子をお椀に取り出す。
- ⑥ 再び沸騰したら、卵を流し入れる。
- ⑦ 卵はふんわりしたら火を止めて、味噌をいれる。
- ⑧ 器に盛り、ねぎを散らす。

★味噌・ねぎ・ごぼうは自校産、油揚げ・卵は県産品を使用しました。

●こだわり

高等部と中学部の作業学習で育ててくれたねぎとごぼうを具材に、そして、味噌は小学部が大豆から作った味噌を使おうと考えました。美味しい料理を作りたいと思い、メニューを考えました。たくさんの野菜を食べられるよう、野菜は鶏団子の具にしました。また、野菜の栄養や香りを残すために皮つきのまま使用しました。鶏団子は、下味をつけ、みそ汁全体の味噌の量は少なめにしました。

●アピールポイント

野菜をたっぷり入れて、栄養豊かで健康を第一に考えて作りました。卵のふんわり感を出すため、鶏団子を取り出してから入れました。鶏団子は時間がある時にたくさん作って、冷凍保存しておくより手軽にできます。



完成!

- 「フードデザイン」の授業で取り組みました。
- 野菜をたくさん食べられるように鶏団子にしました。

こだわり・アピール

R6年度

高校生みそ汁コンテスト
優秀賞

レシピ作成者 浜田水産高等学校
中山 琉雅 新井 隼斗

レシピ名 ギョウ!! みそ汁

- ・味噌 (中辛口) 30g
- ・鮭缶 100g
- ・豆腐 200g (半丁)
- ・小松菜 1株
- ・エノキ 100g
- ・ねぎ 3本
- ・玉ねぎ 1個
- ・粉末いりこだし 4g
- ・水 720g



材料 4人分

作り方

- ① 材料を切る。
- ② なべに水とだしを入れ、火にかける(中火)。
- ③ 沸騰する前に玉ねぎ、エノキ、小松菜、豆腐の順にいれる(中火)。
- ④ 鮭缶をいれて、味噌で味を調える。
- ⑤ ねぎを入れる。
- ⑥ 盛り付けて完成

★鮭缶は自校産、味噌・豆腐・小松菜・ねぎ・玉ねぎ・いりこだしは県産品を使用しました。

“簡単・健康・実adakさん”というテーマに沿って、みそ汁のメインに本校で製造している鮭缶を使いました。私たちは海洋技術科なので、製造には携っていませんが、食品流通科の皆さんが一懸命作っている鮭缶は絶品で、ぜひみそ汁に使いたかったです。

鮭缶は骨まで食べられて栄養も満点!しかも缶を開けて入れるだけでとても万能な食材です。また、ほかの食材もなるべく地元で生産されたものを使いたいと思い、エノキ以外は地元で作られている食材を使いました。

高校生の私たちでも簡単に作れるので、少し早起きをして家族のみんなにも作ってあげたいです!!

朝食に鮭缶のみそ汁を取り入れて、元気いっぱい登校したいです。

こだわり・アピール



今年度、生徒保健委員会で、「魚を食べると心も体も元気いっぱい～毎朝みそ汁を飲もう～」をテーマにした活動の一つとして、「みそ汁コンテスト」に取り組みました。
“誰でも簡単につくれる”ことと、“楽しく美味しくつくれる”よう工夫しました。