

# 食から健康を

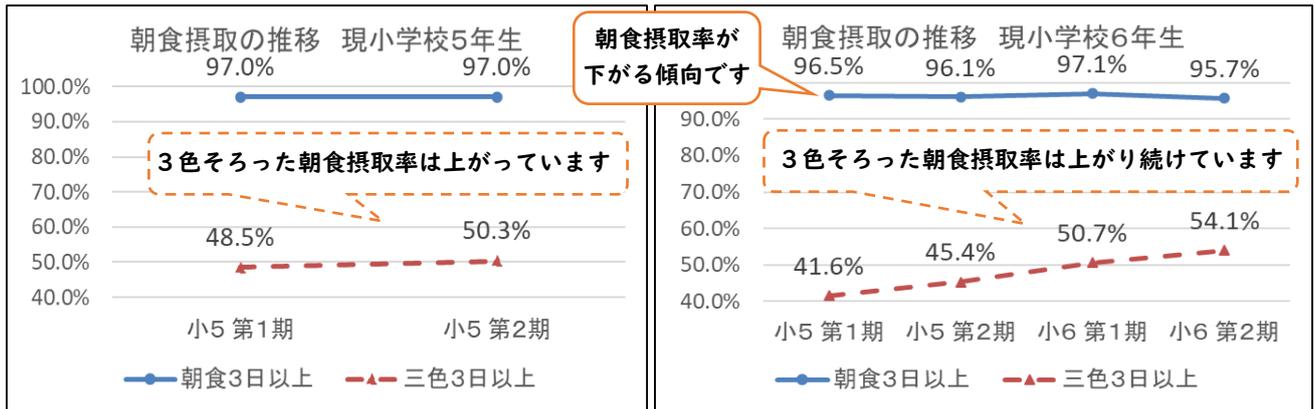
小学校版



富士宮市小中学校食育推進協議会  
令和7年12月9日

## 保護者のみなさんへお知らせ ～朝食調査の結果です～

この調査は、毎年小学校5・6年生を対象に、5月から6月を第1期、10月から11月を第2期とし、連続する5日間で行っています。5日のうち3日以上朝食を摂取した割合、3色の食品(赤・緑・黄)がそろっている朝食を3日以上摂取した割合をグラフに示しました。



大宮小学校5年生のみなさんが家庭科の授業で

「パーフェクトみそ汁」を作りました

いくつか紹介します みなさんも作ってみましょう！

**ザ・静岡味噌汁**

おすすめのポイント  
かくし味に一味を入れたり、満腹感を感じられるようにおもちを入れたりしました。バランスを考えました。

**一日の栄養満点 具材たっぷり味噌汁**

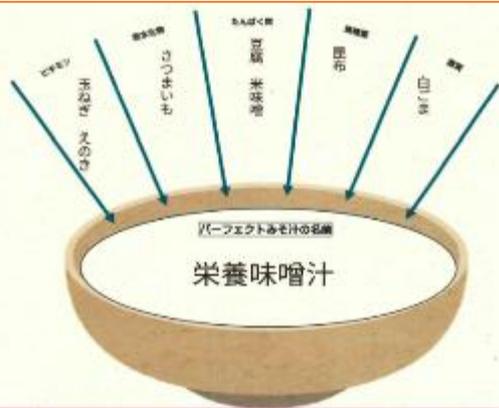
★おすすめのポイント  
オリーブオイルは最後に3滴、ごまは2さじ位がいいです。簡単で具材が多くて栄養満点ですごく美味しいです！！

**じゃがいもと肉団子の味噌汁**

★おすすめのポイント  
バターと粉チーズは入れすぎない。最後におとす。じゃがいも、小松菜は、食べやすい1口サイズに切る。

**北海道汁**

★おすすめのポイント  
バターや牛乳を入れたところ。おみそに合います！



パーフェクトみそ汁の名称  
**栄養味噌汁**

★おすすめのポイント  
自分が好きな具材や、野菜を入れて栄養がたくさんある、味噌汁です。  
ビタミン、炭水化物、たんぱく質、糖質、脂質、全部一つは入れて、ちゃんと栄養を入れました。



パーフェクトみそ汁の名称  
**野菜たっぷり味噌汁**

★おすすめのポイント  
5大栄養素が入っている、美味しい。



パーフェクトみそ汁の名称  
**一生健康みそしる**

★おすすめのポイント  
バランスが良い。  
野菜も入っているし、お肉も入っているから美味しい。



パーフェクトみそ汁の名称  
**お雑煮みたいな味噌汁**

★おすすめのポイント  
白玉を入れたところ



パーフェクトみそ汁の名称  
**かつお節風味のみそ汁**

★おすすめのポイント  
色々な食感を味わえるように工夫をしました。



パーフェクトみそ汁の名称  
**もやしがいっちゃん  
美味しい味噌汁**

★おすすめのポイント  
家庭科でみんなで考えてつくったじゃがいもがホクホクしていて美味しいけれどやっぱりもよしの豆がいっちゃん美味しい味噌汁です。



パーフェクトみそ汁の名称  
**かみ(神)そ汁**

朝ご飯と考えて、そうめんと梅干しをいれました。梅は最後に乗せるほうが、しっかり梅のあじを感じます。梅の味が強い場所や、海苔の味が強い場所があって味変ができます。美味しいです！



パーフェクトみそ汁の名称  
**食感verygood!! 味噌汁**

★おすすめのポイント  
食感のよいにんじん、ごぼう、にんじんなどを入れて名前のように、食感verygood!! な、味噌汁になっています。