

定期読者を募集しています

定期読者の募集や送付先変更、サンプル依頼等はこちらのフォームよりお申し込みいただけます。



2026年  
2月発売



## Ca・Feたっぷりオムレツ

カルシウム・鉄がたっぷり入った、ふんわり食感のオムレツです

プレーン

ほうれんそう

トマトミート



アレルゲン【卵・大豆】

プレーン 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
171kcal	7.7g	12.6g	6.8g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
246mg	4.6mg	0.7g	



アレルゲン【卵・大豆】

ほうれんそう 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
168kcal	7.6g	12.4g	6.8g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
253mg	4.6mg	0.7g	



アレルゲン【卵・大豆・鶏肉】

トマトミート 60g <栄養成分 100g当たり・分析値一例>			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
185kcal	7.6g	12.2g	11.5g
カルシウム	鉄	食塩相当量	
253mg	4.2mg	0.7g	

規 格

【荷姿】 ·40g×10個／8袋 ·60g×10個／8袋  
·40g／100個 ·60g／100個

【温度帯・賞味期間】 冷凍・1年



カレーやパスタの日の  
主菜として

献立組み合わせ例

ごはん・季節野菜のカレー  
SM Ca・Feたっぷりオムレツ  
(ほうれんそう)、  
ゆで野菜サラダ、牛乳

KEWPIE食だより vol.27 2025年11月発行

キユーピー株式会社 販売戦略本部 フードサービス販売戦略部

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-4-13 TEL.03-3486-3062 FAX.03-3486-6177

企画制作・編集／株式会社シェフ デザイン／原田麻衣子



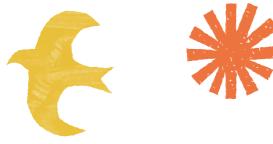
子どもの健康と学校給食の充実を願って歩み続ける

# KEWPIE食だより

2025 vol.27



kewpie



# 朝ごはんのすすめ



食育推進基本計画に「子供の朝食欠食率を0にする」という目標があります。キユーピーでも「食と健康への貢献」を重点目標として「朝ごはんを食べることの大切さ」をお伝えしたり、簡単にできる朝食レシピなどをご提案しています。  
ぜひ、食指導や給食だよりなどにご活用ください。

## 朝ごはんを食べていますか？

### 朝食を食べる頻度



若い世代の朝食欠食率は **29.6%**

※欠食は「週に2~3日食べる」と「ほとんど食べない」を合計

### 朝食を食べるためにはじめに必要なこと



朝食を食べない理由は**時間・手間・習慣がない**から

## 朝ごはんを食べることの大切さ

### 朝ごはんを食べること=健康維持に欠かせない

#### 1日をスタートさせる 大切な食事！

睡眠中にもエネルギーを消費するため、朝食にはその失ったエネルギーを補う大切な役割があります。  
そのほかにも、生活リズムを整えたり、集中力を維持することにもつながります。

#### 朝にとりたい栄養素とおすすめ朝食の一例

- ① 炭水化物(糖質)  
パン、ごはんなどに含まれます
- ② たんぱく質  
たまご、お肉などに含まれます
- ③ ビタミン、ミネラル  
野菜、果物、牛乳などに含まれます



## 朝ごはんを無理なく少しづつ習慣化していくポイント

- ① 朝ごはんを食べることの大切さを理解する
- ② 簡単で続けやすいメニューを選ぶ(食パン、卵かけごはん)
- ③ 朝ごはんを当たり前化する(歯磨きのように習慣化!)
- ④ 前日の夜にちょっと準備しておく(夕食を多めに作る等)

朝ごはんを  
楽しもう!

いろいろな食材をとることが理想的ですが、朝は「食欲がない!」「時間がない!」という方も多いかもしれません。まずは無理をせず、簡単につくれるトーストやおにぎりからとりいれてみましょう。



### 朝ごはんにおすすめ!かんたんレシピ(タマゴ・サラダ・フルーツ)



材料1人分  
食パン 1枚、キユーピー マヨネーズ 適量、卵 1個

作り方  
①食パンのふちに沿ってキユーピー マヨネーズで塗る。  
②器に卵をわり、そっと真ん中に乗せる。  
③オーブントースターで10分焼く。  
(焼く時間は調整してください)



材料2人分  
キャベツ 100g、白ごま(すり 大さじ1、めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2、キユーピー マヨネーズ 大さじ1

作り方  
①キャベツは千切りにする。  
②器にフレッシュヨーグルトを盛りつけ、アヲハタ まるごと果実 いちご、①、グラノーラシリアルの順にのせてミントを飾る。



材料2人分  
フレッシュヨーグルト 300g、バナナ 1本、グラノーラシリアル(フレッシュ) 大さじ2、ミント 適量、アヲハタ まるごと果実 いちご 適量

作り方  
①バナナは皮をむき、輪切りにする。  
②器にフレッシュヨーグルトを盛りつけ、アヲハタ まるごと果実 いちご、①、グラノーラシリアルの順にのせてミントを飾る。

▼ その他のおすすめレシピはこちら ▼

簡単・時短レシピ



ジャムを楽しむレシピ



# 給食の時間 におじゃましました

栃木県

## 鹿沼市立加園小学校

### 9月3日の献立「防災給食」



長期保存可能な食品を使用した給食を通して、災害時の食の重要性や備えの必要性を学ぶことをねらいとした献立です。

- きのこごはん(アルファ米)
- 牛乳
- 大豆ミート入りカレービーンズ
- 切り干し大根サラダ
- ライスクッキー

### 献立

### 切り干し大根サラダ

#### 調理上のポイント & ひとくちメモ

防災をテーマとした給食で提供したものです。災害時にも役立つ食材として、長期保存が可能な「切り干し大根」や「ツナ」を使用しています。切り干し大根はよく水気を絞ってほぐし、何回かに分けて他の材料と混ぜます。

材料	(1人分)	5
切り干し大根		5
玉ねぎ		5
にんじん		3
きゅうり		10
コーン		8
ツナ		10
キューピー		
エッグケア(卵不使用)		6
酢		1
塩		0.1
こしょう		0.02

- ① 切り干し大根を水戻しし、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにします。  
② ①とコーンをボイル後、冷却します。  
③ ②にツナを加え、キューピー エッグケア(卵不使用)、酢、塩、こしょうと和えます。



<1食当たり栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛
92kcal	1.8g	6.6g	34mg	16mg	0.6mg	0.2mg
レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
27 µg	0.04mg	0.03mg	2mg	1.5g	0.4g	



鹿沼市立加園小学校は、栃木県中西部、日光市と宇都宮市に隣接した鹿沼市加蘇地区に位置し、山々や清流に囲まれた里山の風景が広がる自然豊かな地域にあります。明治6年創立の歴史のある小学校で、地域の自然や歴史・文化を生かした特色ある教育活動や、地域の方々との交流を通して、児童の豊かな心を育んでいます。

### 給食時間の風景



## 田嶋 綾音先生インタビュー

食に関する知識と実践力を身に付け、生涯の健康を支える学びへ。



鹿沼市立加園小学校  
栄養教諭  
田嶋 綾音先生

#### ● 鹿沼市立加園小学校の給食・食育について

加園小学校では、栄養教諭1名、調理員3名、配送員1名で、親子方式により、地区の中学校分と合わせて75食を提供しています。地元の生産者(児童の保護者など)が作った野菜や地元直売所の野菜、地域の方々と連携して育てた学校農園の野菜を積極的に給食に活用しています。ランチルームで全学年一緒に喫食し、その日の食材や食文化、マナーなどについて、毎日給食委員会の児童と栄養教諭が一緒に話をしています。

#### ● 鹿沼市の給食・食育について

鹿沼市には、小学校24校、中学校10校があり、共同調理場8施設(うち親子方式6施設)と単独給食実施校3施設で給食を提供しています。市では統一献立を採用し、米は市内産コシヒカリを使用するなど、地産地消に力を入れています。給食では、季節の行事食のほか、「さつきランチ」(地産地消献立)、「塩ジヨイランチ」(適塩献立)、「教科とコラボ給食」などを提供しています。さらに、シウマイで有名な崎陽軒の初代社長が加園小学校のある加蘇地区の出身であることから、「かぬまシウマイ」として町おこしを推進しており、給食においても子どもたちに鹿沼市の新たな特産物を知ってもらうことを目的とし、一般社団法人日本シウマイ協議会が制定した2月26日の「シウマイの日®」には、市内全小中学校で「かぬまシウマイランチ」を提供しています。

また、市教育委員会も、栄養教諭未配置校を含めた食に関する指導体制を構築するなど、積極的に食育に関わっており、市内全小中学校において食に関する指導が計画的に行われています。市内栄養教諭等10名で組織する栄養教職員会では、市教育委員会との連携により最新の健康課題を把握し、市内小中学校での課題解決に向けた指導の充実を図るために、研修会を定期的に実施しています。



鹿沼市教育委員会 鈴木栄養士(左)と  
田嶋 綾音先生

#### ● 鹿沼市での「朝食」の取組

毎日朝食を食べている児童生徒は、市全体で小学生85.7%、中学生79.6%となっており、特に中学生では2割以上が朝食を欠食している状況です。朝食を毎日食べている児童生徒においても、主食のみの朝食が多く、こうした状況を受け、市教育委員会では、夏休み明けの9月を「朝ごはんを食べよう強化月間」と位置付け、各小中学校で市共通の朝ごはんチェックシートを活用し、朝食に関する指導を強化するよう働きかけています。また、掲示物や給食により、食育により、給食試食

会や家庭教育学級などを通じて、児童生徒が朝食の大切さを理解し、毎朝きちんと食べる習慣が身に付くよう、年間を通して家庭への啓発も行っています。

#### ● 献立作成時の考え方、こだわり

「食」を通して世界や知識を広げ、家庭で実践できる献立づくりを目指しています。「食は楽しい」と思えることが原点だと考えているので、さまざまな調理法を組み合わせ、彩りよく、旬の食材や地場産物を積極的に活用し、五感で味わいながら楽しく食べられるよう工夫しています。毎日の給食にテーマを設け、給食が生きた教材としての役割を果たし、心と体の成長を支える存在となるよう心がけています。

#### ● 鹿沼市の学校給食発祥「インド煮」

子どもたちに人気の「インド煮」は、鹿沼市の学校栄養士がパンに合う煮物をということで生み出したメニューで、半世紀にわたり給食の定番メニューとして愛され続けています。カレーの材料にさつま揚げやうずらの卵、こんにゃくを加えたカレー風味の煮物であることから「インド煮」という名前が付いたそうです。



さつきランチ(地産地消献立)  
・県産小麦食パン・県産いちごジャム  
・牛乳・インド煮・かんひょうサラダ  
・県産生乳ヨーグルト

#### ● 栄養教諭を目指したきっかけ、なってよかったと思ったこと

大学での学びを通して、子どもの頃からの食習慣が生涯の健康に深く影響することを身をもって知りました。この経験から、食は一生を支えるものであるからこそ、子どもたちが自分自身で健康を守る力を育て、自分らしい幸せを築くための力になりたいと思い、栄養教諭を目指しました。子どもたちと関わる中で成長を感じられる瞬間に、「この仕事に就くことができてよかった」と思います。授業で扱った内容を「わかった!」「できた!」と嬉しそうに伝えてくれたり、給食時間の話が後日も話題になったりするなど、学びが日常に自然と広がっていることを感じます。一緒に考えたことが子どもたちの心に響き、生活習慣や健康づくりに生かされているとわかった時、この仕事の大切さを改めて実感します。

#### ● 児童生徒との付き合い方

児童生徒との関わりでは、まず問い合わせを大切にしています。「あなたはどう思う?」「どうしたい?」「どうしていくとよいと思う?」と投げかけることで、自分の考えを言葉にし、主体的に考え行動する力を育んでほしいと思います。また、給食の時間は学年をこえて交流できる貴重な場です。会話を通して、一緒に食べる楽しさや人とのつながりを感じてもらえるよう心がけています。



食指導の様子



# 朝食について



長島 美保子 ながしま みほこ 公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長

2007~2012年 島根県栄養教諭  
2007年 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 副会長  
2012年 同会長(現職)

島根県立大学 保育教育学科・健康栄養学科 非常勤講師(現職)  
食育推進評価専門委員(農林水産省)(現職)  
公益財団法人 学校給食研究改善協会 理事(現職)

国の食育推進基本計画では、第1次から4次計画まで継続して「子供の朝食欠食率を0にする」ことを目標に取り組んできました。しかしながら、小学生の朝食欠食率は、令和元年4.6%、令和5年6.1%(食育推進基本計画・農水省)のように、近年わずかながら増加傾向にあります。

健康増進や生活リズムの定石となる朝食について、改めて考えてみましょう。朝食には大きくまとめて、下記のような役割があります。

①朝食を食べると消化器管が運動を始め、睡眠中に低下した体温を上昇させ、一日の活動の準備を整える。

②睡眠中も脳のブドウ糖は使われ、朝起きた時、脳も体もエネルギー不足になっている。一日を元気にスタートするスイッチを朝食でオンにして、体を目覚めさせ、体内リズム、生活リズムを整える。

③胃の中に食べ物が入ってくると大腸がぜん動運動を起こし、排便をスムーズにし、便秘を予防する。

また、朝食を欠食すると、昼食後の血糖値が正常値に下がるまで時間がかかり、おやつや夕食でさらに高血糖な状態が続くと、糖尿病や動脈硬化など生活習慣病になりやすい体になります。さらに、低体温

で基礎代謝量が高まらない状態が続き、体内脂肪が燃焼しにくくなり、肥満につながります。

学校では、家庭科や学級活動などにおいて、朝食の大切さについて学習する機会がたくさんあります。小学校低学年から、発達段階に応じた内容で継続して学ぶことが大切です。

そして、学校で学んだことを実践できる力を身に付けるには、実際の生活に活かすことが大切で、家庭との連携は不可欠です。朝食の大切さについて、おたよりや他の通信手段を活用して保護者に発信し、家庭での実際的な取組につながるよう働きかけることが重要です。

朝食内容としては、エネルギー源となる糖質、エネルギーを作り出すビタミン群、体を作るたんぱく質、ミネラル、食物繊維等に配慮した食品を組み合わせたものであれば、「金メダルの朝ごはん」になります。特別なものである必要はなく、前日の残り物をうまく活用したり、簡単に利用できる便利な食品や作り置きがあつたりすれば、時間に追われる慌ただしい朝の力強い味方になります。

「早寝早起き朝ごはん」で、体も心も元気に過ごしたいですね。

キューピーからトレンド情報を  
お届けします。

トレンド  
ニュース



ハイキング形式で提供

## 大人の食育 ～キューピーの社員食堂で朝ごはん～

キューピーでは従業員の朝食欠食改善のきっかけづくりとして2025年9月29日~10月10日にて本社の従業員食堂で、朝食におすすめの商品を提供する朝食企画を実施しました。

サラダやタマゴ、フルーツなどのグループ商材を中心としたメニューが提供されおいしく楽しい朝食を摂り、一日の仕事のスタートを切りました。



朝ごはん一例



食事風景

朝は時間がなく、欠食する日も多いが、社員食堂で皆でたべるとコミュニケーションも取れてよかったです。

40代・女性

普段朝ごはんを食べていないが、今日は朝からテキバキ仕事ができています。

30代・男性

キューピー商品を使った

## 人気献立のご紹介

### 千葉県野田市立南部小学校



栄養教諭

吉田 明子 先生

<献立組み合わせ>

コッペパン、牛乳、たらのフリッター タルタルソース添え、コールスローサラダ、ミネストローネ



キューピー  
タルタルソース  
8g/40個×10袋 常温

たらのフリッターに  
1食1個(8g)使用  
(小学校 中学年)

### 先生からひとこと

魚は給食では苦手な子どもが多いメニューの一つですが、サクッとした白身魚のフライにタルタルソースをかけると魚の風味がより引き立ち、食べやすさもぐんと増します。まろやかな酸味とコクのある味わいが、揚げたての魚によくあい、苦手だった魚を「おいしい!」と食べられるきっかけになることもあります。パンにはさんだサクサクの魚とコクのあるタルタルソース。さっぱりとしたサラダやスープをあわせて子どもたちの大好きな給食になります。栄養バランスを大切にしながらも「おいしい」と感じてもらえる給食になるよう工夫するようにしています。

<1人分当たり栄養価(小学校 中学年)>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
635kcal	23.7g	23.8g	329mg	80mg	1.4mg	2.1mg	223μg	0.38mg	0.54mg	34mg	8.2g	3.1g

### 秋田県美郷町立千畠小学校



栄養教諭

長澤 香 先生

<献立組み合わせ>

ごはん、牛乳、とりの天ぷら、にんじんしりしり、もずくのみぞ汁



SM  
ふんわりたまごそぼろ  
1kg/6袋 冷凍

にんじんしりしりに  
1食5g使用  
(小学校 中学年)

### 先生からひとこと

にんじんしりしりは、子どもたちがより食べやすく、大量調理でも作りやすくなるようにアレンジしました。ツナではなく、チキンささみ油漬けを使うことで価格による味の変動を抑え、たまごそぼろが入ることで、優しい甘みが加わります。また、もやしを入れることでより一層食べやすくなります。そして、ごぼうを加えることで食材の目減りを防ぎ、最後にでん粉を加えることで、食材から出てきた水分も一緒に配食することができます。

野菜を苦手とする子どもたちもいますが、食材の味、料理の味を経験することも大切だと思っています。ほんのりと優しい甘みを感じる副菜なので、味を覚えてもらえるように声かけていきたいと思います。

<1人分当たり栄養価(小学校 中学年)>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜 鉛	レチノール当量	ビタミンB₁	ビタミンB₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
611kcal	23.3g	23.0g	284mg	79mg	1.8mg	2.4mg	232μg	0.55mg	0.44mg	5mg	3.0g	2.3g