

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会

5月号

2025年
5月1日発行
食育月目標

5月 朝ごはんを食べよう

～ 令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています～

☆今月の目標☆ 朝ごはんを食べよう

健康な身体を作るためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠が大切です。そして、一日の始まりは朝ごはん！朝ごはんが身体にいいことは聞いたことがあると思います。でもなかなか、食べる時間がなかったり、食べているけれど、ちゃんとした朝ごはんを食べているか不安な人が多いかもしれませんね。

朝ごはんを食べることによって、その日一日の生活が大きく変わります。朝ごはんを食べる習慣を身に着けるためになにができるか考えてみましょう！

朝ごはんを食べるといいことが・・・！？



頭シャッキリ！

脳の働きが活発になり、集中力が高まります。



元気もりもり！

体温が上昇して、身体全体が目覚めます。



おなかスッキリ！

排便を促して、腸内の環境がきれいになります。

朝ごはんの準備をスピードアップ！

Point 1

下ごしらえで手間いらず



夕ご飯の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて準備。前夜の残り物を活用したり、冷凍しておいたご飯を温めて使うのも便利！！

Point 2

調理しなくてもいいものを準備



そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point 3

パターンを決めて悩まない



毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。1品ずつ変えていけば、それだけでもレパートリーが広がります。

作ってみよう！給食メニュー！！

春キャベツのサラダ

旬の春キャベツを使ったサラダです。玉ねぎをすりおろして作る手作りのドレッシングをかけて仕上げます。



<作り方>

- ① 春キャベツは0.8cmの短冊切りにする。
- ② 人参はせん切りにする。
- ③ 玉ねぎはすりおろす
- ④ 春キャベツと人参をゆでる。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を入れ、③の玉ねぎを弱火で十分加熱する。
- ⑥ ⑤にAの調味料を加え、加熱する。
- ⑦ ④の野菜に⑥のドレッシングをかけて混ぜ合わせたらできあがり！

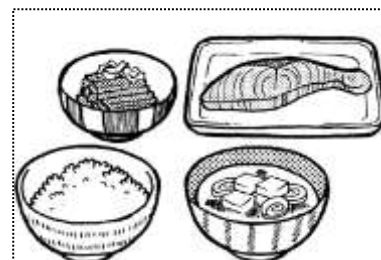
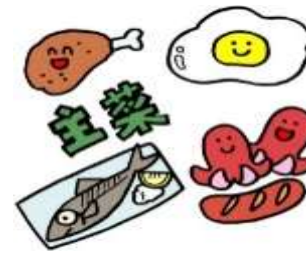
<材料>数量(4人分)

春キャベツ	1/6玉(180g)
人参	1/3本(40g)
玉ねぎ(すりおろし)	5g
オリーブ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1 1/2



理想の朝ごはんは、どんな朝ごはん？

朝ごはんには、主食(ご飯、パンなど)、主菜(肉・魚類、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲みもの(みそ汁、牛乳など)をそろえましょう。この4つをそろえれば、身体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。



和食でも洋食でもどちらでもかまいません。大切なのは栄養バランスです。今の朝ごはんプラス1品できるように工夫してみよう！！

