



2026年
5月発行
食育月目標



☆今月の目標☆ バランスよく朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、一日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、午前中に活動するための準備が整います。「一日三食しっかりとって、それぞれが栄養バランスのよい食事」というのが理想的ですが、続けるためには無理は禁物です。まずはできるところから始めていきましょう。

朝ごはんの効果



バランスのよい朝ごはんのポイント

栄養素を知り、バランスのよい朝ごはんの組み合わせを考えましょう！

<p>1 ごはんやパンなどのでんぷん質を含む 「炭水化物」</p> <p>脳は、でんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖をエネルギーとして働きます。集中力を高めるためにも大切な栄養です。 〈炭水化物の食品例〉</p>	<p>2 牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」</p> <p>たんぱく質は、筋肉や臓器をつくる栄養素です。朝にとると体温が上がり、体が目覚めやすくなります。 〈たんぱく質の食品例〉 ・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など</p>	<p>3 野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」</p> <p>体の調子を整え、脳の働きを助けます。体内で作ることができないので、食事にとることが必要です。 〈ビタミン、ミネラル類の食品例〉 ・野菜類、果物、海藻類など</p>
---	--	---

作ってみよう！給食メニュー！！

梅こんぶサラダ

梅のすっぱさとこんぶのうま味が合わさった、さっぱりと食べやすい一品です。

＜作り方＞

- ① 刻み昆布は水で戻す。
- ② キャベツは、0.8cmの短冊切りにする。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ キャベツ、人参を合わせて、④のドレッシング、糸昆布をかけたなら出来上がり！

＜材料＞数量（4人分）

キャベツ	1/8玉(120g)
人参	1/4本(30g)
刻み昆布	小さじ1
ねり梅	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
淡口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

A

目指せ「ステップ3」！ ～バランスよく朝ごはんを食べるためのステップ～

朝ごはんを食べない人は、朝おきられるように生活時間を見直したり、一口でも何か食べる習慣をつけたりしましょう。まずは、自分に合った方法で、朝ごはんをステップアップさせていきましょう！

<p>朝ごはんを食べない</p>	<p>まずは食べる習慣をつける</p>	<p>2種類以上組み合わせる</p>	<p>3種類以上組み合わせる、栄養素を考えて食べる</p>
STEP①	STEP②	STEP③	