

食育だより



元気な一日の始まりは **バランスのとれた朝ごはん**

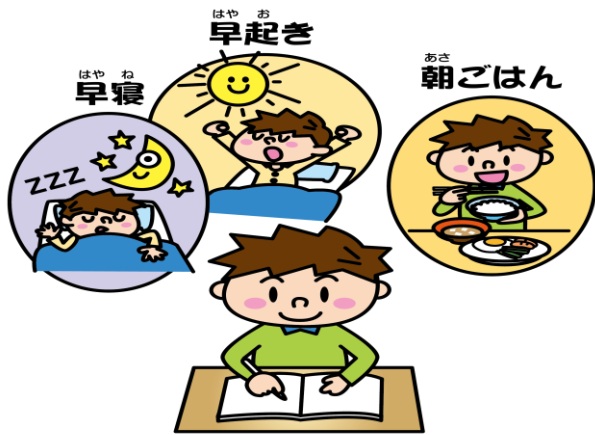
①～④をそろえて、バランスのよい食事にしてしよう！

2024年 5月 加古川市食育・栄養研究部会

合言葉は「**早ね・早起き・朝ごはん**」

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく

学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



- **朝**:早起きして、朝ごはんを食べる
- **昼**:よく体を動かして過ごす
- **夜**:夜ふかしせず、早めに寝る

しっかり食べよう **朝ごはん** ～朝ごはんの効果～

朝ごはんは1日の始まりです。起きてすぐは、体はまだ眠っています。朝ごはんを食べると、栄養分が体に行きわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目覚めます。体が目覚めると、勉強や運動をするための元気がわいてきます。



出典:月刊誌「学校給食」、少年写真新聞社 食育ブック

<p>エネルギーになる</p> <p>①主食(しゅしょく)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p> <p>シリアルなど</p>	<p>体をつくる</p> <p>②主菜(しゅさい)</p> <p>たまご焼き・焼き魚</p> <p>ウィンナーなど</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>③副菜(ふくさい)</p> <p>サラダ・おひたし</p> <p>くだものなど</p>	<p>水分や足りない栄養を補う</p> <p>④汁物・飲み物</p> <p>みそ汁・スープ</p> <p>牛乳 など</p>
--	--	---	---

作ってみませんか? **朝ごはん レシピ**

豆じゃこ焼きおにぎり

【材料】(1人分)

ごはん	お茶碗軽く1杯
納豆(あればひきわり)	1パック
ちりめんじゃこ	5g
ねぎ・大葉	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量

【作り方】

1. ねぎと大葉は小さく切る。
2. ごはん、納豆、ちりめんじゃこ、ねぎ、大葉を混ぜ合わせる。
3. ラップで2を包み、おにぎりにする。
4. おにぎりの表面にしょうゆとごま油をうすくぬる。
5. フライパンを熱しておにぎりを並べて表面が少しカリとなるまで両面を焼く。

*オーブントースターで焼いてもOK!



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

早ね・早起きして、朝ごはん作りにチャレンジしてみよう!