

食育だより



2025年 5月 加古川市食育・栄養研究部会

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

新学期が始まって1か月がたとうとしています。新しい環境で疲れが出やすいときです。毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果はすごい！



朝ごはんをおいしく食べるために確認しましょう

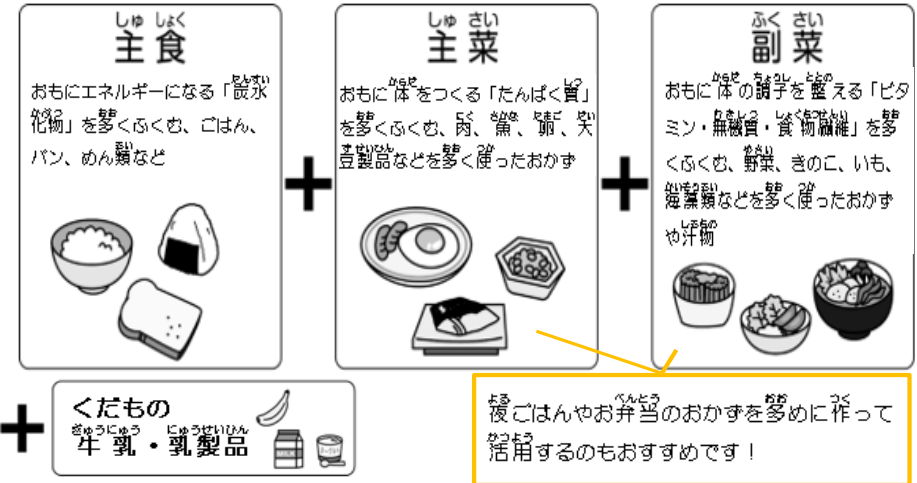
お家の人と一緒に開始時刻を考えてみましょう。

学校に行く時刻→朝ごはんを食べる時刻→起きる時刻→寝る時刻の順に決めるとよいでしょう。

	記入してみよう！	気をつけること
寝る時刻	時 分	十分な睡眠はとれていますか。
起きる時刻	時 分	起きてからごはんを食べるまで、じゅうぶんに時間がとれていますか。
朝ごはんを食べる時刻	時 分	20分くらいの食事時間がとれていますか。
学校に行く時刻	時 分	余裕をもって、出発できていますか。

元気な1日の始まりはバランスのとれた朝ごはん

朝ごはんは、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



作ってみませんか？

鶏ごぼうごはんの具

材料(4人分)

鶏ひき肉	100g
しょうが	1かけ
ごぼう	80g
にんじん	50g
干しいたけ	1枚
さやいんげん	3本
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
油	適量

作り方

- ①しょうがはみじん切り、ごぼうはさがぎにしてお酢水にさらす。にんじんはせん切り、干しいたけはもどして、小さく切る。さやいんげんはゆでて1cm幅に切る。
- ②鍋に油をひき、しょうがを炒め香りを出す。
- ③鶏ひき肉と酒を入れ炒める。
- ④ごぼう・しいたけ・にんじんを加える。
- ⑤材料がしんなりしてきたら、調味料を加え、炒め煮にする。
- ⑥いんげんを加え、仕上げる。



給食にはいろいろな種類の混ぜごはんが登場します。

加古川市食育マスコットキャラクター「もぐビー」

ご家庭でも混ぜごはんの具を作って冷凍しておけば、忙しい朝の朝食作りなどに活用できます。鶏ごぼうごはんは、5月の給食にも登場予定です。

出典：月刊誌「学校給食」