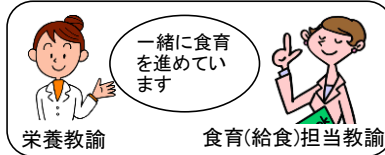


# 食育だより



2026年 5月 加古川市食育(給食)研究部会・栄養研究部会

新年度が始まって1カ月がたちました。5月は過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がる日もあります。熱中症には特に注意が必要です。睡眠をしっかりとして朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

## 朝ごはん 食べていますか？

～合言葉は「早ね・早起き・朝ごはん」～

朝起きたときは、体はまだ眠っています。朝ごはんを食べると、

下がっていた体温が上がり始め、体は目覚めます。全身にエネルギーが行きわたり、運動や勉強をするための元気がわいてきます。

## 朝ごはんを食べて3つの元気スイッチをオン！

### 脳のスイッチオン！

眠っている間も脳は働いているので、朝起きた時はエネルギー切れの状態。

朝ごはんは、午前中の脳のエネルギー源となります。



### 体のスイッチオン！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めます。朝ごはんは体を動かす力になります。



### おなかのスイッチオン！

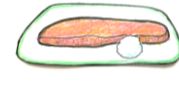
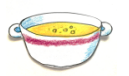
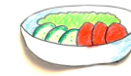
朝ごはんを食べておなかのスイッチが入ると、胃腸の働きが活発になって、毎日のうんちリズムが作られます。



## 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よう！

エネルギーになる  
①主食(しゅしよく)  
ごはん・パン  
めん・もちなど



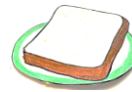
体をつくる  
②主菜(しゅさい)  
たまご焼き・焼き魚  
納豆、ウィンナーなど

体の調子を整える  
③副菜(ふくさい)  
サラダ・おひたし  
海そうのおかずなど

水分や足りない栄養を補う  
④汁物・飲み物  
みそ汁・スープ  
お茶、牛乳 など

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

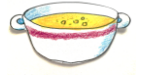
まずは脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食べやすいものから始めてみよう



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。



## 朝ごはんに作ってみませんか ココット

材料(1人分)

- 卵 1個
- キャベツ 適量
- スライスチーズ 1枚
- ハム 1枚
- ケチャップ 適量



作り方

- ①キャベツはせん切りにする。ハムは2～3cm長さの短冊切り。チーズは小さくちぎっておく。
- ②電子レンジにかけられる小さい容器(150ml程度)にキャベツを平らに入れ、ハムを広げてのせる。塩、こしょうをふり卵を割り入れ、黄身につまようじで2、3か所穴をあける。
- ③チーズを広げてのせ、電子レンジ(600wで1分半くらい)で加熱する。卵が半熟状になるとできあがり。

ミックスベジタブルやベーコンなどを入れてもおいしいよ！