

# 食育だより No. 4

毎月19日は  
食育の日

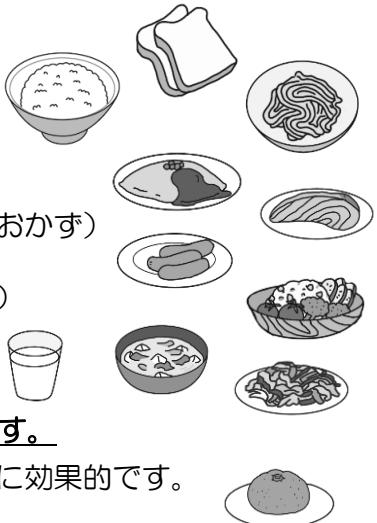
大阪市立真田山小学校

## しっかり食べよう 朝ごはん！

### 朝ごはんチェック！

★いつも食べているものに○をつけましょう。

- ( ) ①主食（ごはん・パン・めん類など）
- ( ) ②主菜（肉・魚・卵・大豆製品を多く使ったおかず）
- ( ) ③副菜（野菜・海藻などを多く使ったおかず）
- ( ) ④汁物や飲み物



○がたくさんつけば、栄養のバランスがととのいます。

くだものにつけると、ビタミンCなどがとれて、さらに効果的です。

### 朝ごはんはなぜ大切？



- ①下がった体温が戻り、元気に活動することができる。
- ②脳のエネルギー源となり、学習や仕事に集中できる。
- ③朝の排便をスムーズにし、排便の習慣がつきやすい。
- ④生活リズムがととのい、肥満の予防になる。



大人も子どもも、朝ごはんをおいしく食べて、1日元気に！

### 区内の小学生が考えたおすすめ朝ごはん

今年度の夏に、天王寺区保健福祉センターが実施主体で、「天王寺区朝食レシピコンテスト」が実施されました。入賞作品を紹介します。



しらす、天かす、大葉、ごまの  
おにぎり！

にんじん、ごぼう、かぼちゃ、だい  
こん、ズッキーニをピーラーで、ニ  
ラ、キャベツ、ねぎはキッチンバサ  
ミで麺状にする。いためて、だして  
煮て、みそで味つけ後、牛乳を入れ  
て仕上げる。

### わたしがひとりでつくれるごはん



優秀賞

キャベツにウインナー、チーズをのせて、その横  
にパンをおいて焼く。ココアに牛乳を混ぜる。

### せいろでかんたん♪ 野菜たっぷり朝食



食パンをくりぬき、そこに卵をわり入れる。ブロッコリー、  
にんじん、キャベツ、さつまいもなどと一緒にせいろに入れ  
て、5～10分蒸す。

### まごわやさしい朝ごはん



優秀賞

ご飯に、棒でたたいた  
長芋、塩昆布、梅干し、  
とうふ、しらす、ブロ  
ッコリースプラウト、  
ごまをのせ、めんつ  
ゆ、ごま油を少しきけ  
る。

### 夏色ピザ



パンに、トマトをいためて作ったトマトソースをぬり、  
ベーコン、じゃがいも、コーン、チーズをのせて焼く。