

食育 通信

令和 8 年 5 月
大阪市立依羅小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

あさ まいにち た 朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べることで、脳や体の働きが活発になり、1日を元気に過ごすことができます。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人と比べて、学力・体力が高く、心の状態を良好に保つことができている傾向にあることがわかっています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

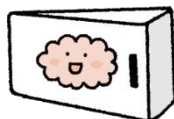
あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン！

からだのスイッチ



朝ごはんには、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補う役割があります。また、朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、脳と体が自覚めます。

脳のスイッチ



脳のエネルギー源はブドウ糖です。ごはんやパンに含まれている炭水化物が消化されるとブドウ糖になります。朝ごはんは炭水化物をとることで、朝から脳の動きが活発になります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃に刺激が与えられ、腸が動き、排便が誘発されます。朝ごはんを食べて、自然な排便習慣を身につけましょう。

いそが あさ 忙しい朝にぴったり！朝ごはんレシピ

ごはんサンド



【材料 (1人分)】

ごはん 1杯
焼きのり (手巻き寿司用) 1枚
スライスチーズ 1枚
のり佃煮 大さじ2
大葉 2枚
かいわれ大根 1/8 パック

【作り方】

- ①ラップにのりをのせ、ごはんをうすく広げてのせる。
- ②片側にスライスチーズ、大葉、かいわれ大根をのせ、もう片側にのり佃煮をのせ、ラップのまま半分にたたむ。
- ③しばらくねかせ、ラップごと食べやすい大きさに切る。

じゃこトースト

【材料 (1人分)】

食パン 1枚
ちりめんじゃこ 大さじ1
マヨネーズ 小さじ1
白ごま 少々
青のり 少々

【作り方】

- ①ちりめんじゃこは熱湯にさっと通す。
- ②①・マヨネーズ・白ごま・青のりを混ぜ合わせて、食パンにのせる。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



大阪府が食育の一環としてクックパッドで発信している「大阪府たべやんレシピ」には、給食レシピや、簡単に作れるレシピが掲載されています。朝ごはんにも取り入れやすいレシピがありますので、ぜひご活用ください。

