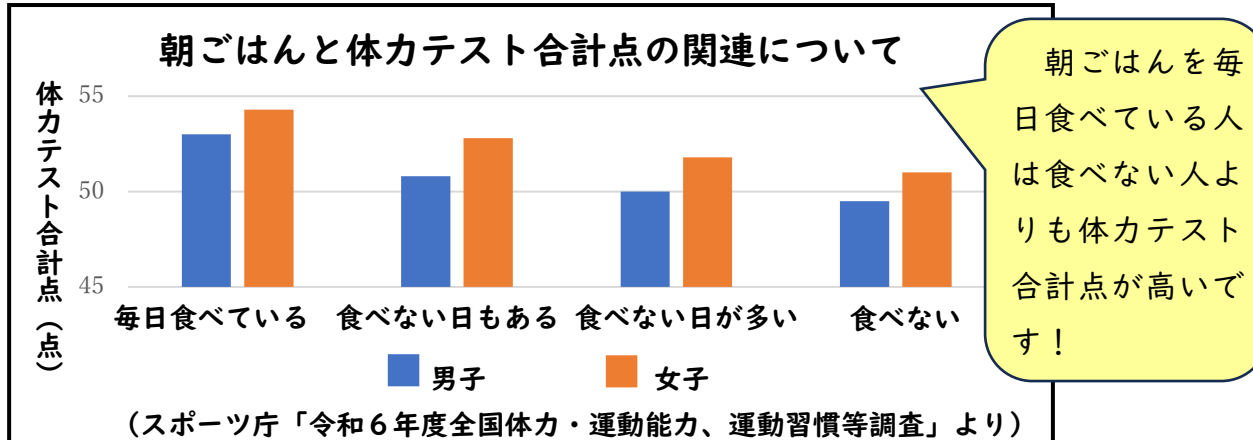
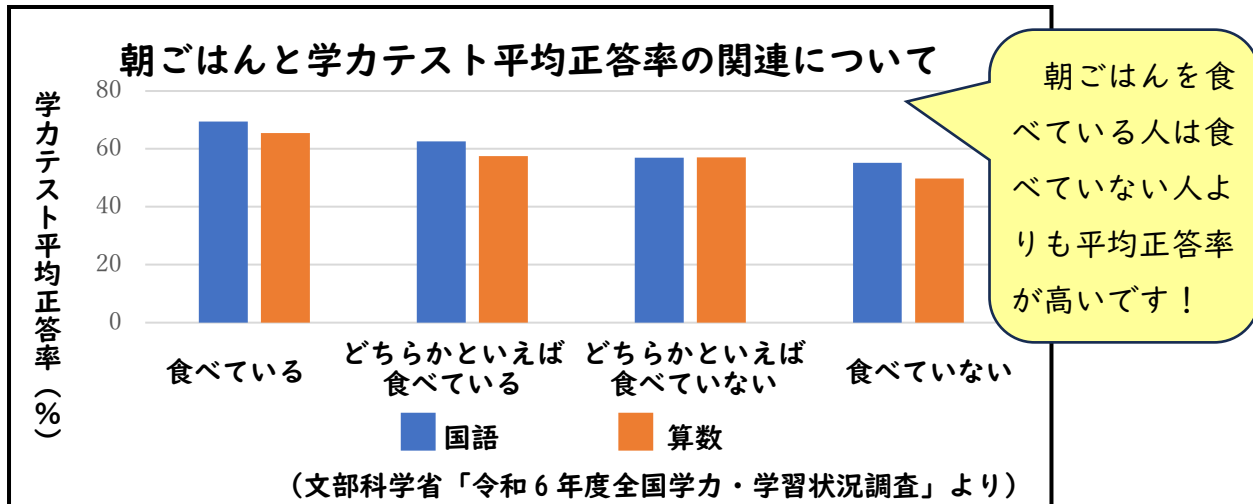


# 食育通信

令和8年5月号  
大阪市立南田辺小学校

## 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、眠っている脳や体を目覚めさせ、午前中から活発に活動することができます。朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、勉強に集中できなかったり、なんとなくイライラしたりするなど、心身の不調にもつながります。その影響は、学力テストや体力テストの結果にも表れています。



## こんな朝ごはんはいかがでしょう？

### 【チキンスープめし】



ぽかぽか体が温まる！

#### ☆材料

ごはん お茶碗1杯  
サラダチキン 1袋  
カット野菜 1/2袋  
(千切りキャベツ等)  
わかめスープの素 1袋

#### ★作り方

①サラダチキンはほぐしておく。  
②器にごはん、わかめスープの素、カット野菜、サラダチキンの順に入れる。  
③②にわかめスープの素に記載されている分量のお湯を注ぐ。

### 【ツナトマハニーミソソース】



ごはんにもパンにも合う！

#### ☆材料

ツナ缶 1缶  
トマト(小) 2個  
みそ 大さじ1  
はちみつ 大さじ1

#### ★作り方

①トマトはざく切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
②汁気を切った①とツナ、みそ、はちみつを入れ、混ぜる。

カット野菜や缶詰を使ったり、電子レンジを活用したりすると、調理時間を短縮できます。



### ★生活リズムも整えましょう！

朝ごはんをしっかり食べるためには、早寝・早起きの習慣を身につけることも大切です。元気に1日を過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。

