

食育だより

子どもの育ちを支える食

きらめく陽射しや爽やかな風が気持ち良い季節になりました。日中は、できるだけ外に出て、体を動かして過ごしたいですね。

「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、家族で楽しく健康的な生活を心がけていきましょう。

5月

亀山市
子ども未来部



朝ごはんをしっかりと食べよう

朝は気持ちよく目覚め、しっかりと食べ、日中はよく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠ることが望ましい生活リズムです。その起点となるのが「朝食」です。しっかりと食べて、生活リズムを整えることは、身体と心の健康につながります。元気な一日のスタートを朝食から始めましょう。

朝ごはんの役割

1. 体内時計を整える：朝の光と朝食の刺激によって体内時計が動き出します。
2. 体温を上げる：睡眠中に下がった体温を上げることで、元気に活動できます。
3. エネルギー源：脳や体を動かすエネルギーを補給します。
4. 排便を促す：胃腸が目覚めることで便がでやすくなります。



朝ごはんのステップアップ

まずは「朝、食べる」ことから始め、少しずつステップアップしながら質を上げましょう。

<p>おにぎり ごはん 食パン ロールパン バナナ</p>	<p>+豆腐の味噌汁 +納豆 +卵 +しらす干し チーズパン 卵サンド +ヨーグルト +牛乳(豆乳)</p>	<p>+焼き魚 +味噌汁 バナナヨーグルト +野菜サラダ +野菜スープ</p>
ステップ1：必ず食べる	ステップ2：たんぱく質をプラス	ステップ3：さらに1品をプラス

朝ごはんづくりのコツ

パターン化：作りやすく、子どもも安心して食べられます。

夕食と一緒に：夜のうちに材料を切るなどの準備をしておくと朝の時間短縮につながります。



◎ 今月の給食から レシピのご紹介 ◎

ジュリエヌスープ



【材料】子ども4人分

玉葱	1/2 個	ベーコン	20g
人参	1/3 本	コンソメ	小さじ1
えのきたけ	1/3 株	水	450 cc
チンゲンサイ	1/2 株	塩・片栗粉	少々

【作り方】

1. 材料を細いせん切りにする。
2. チンゲンサイ以外の野菜、ベーコンを煮る。
3. やわらかくなったら調味料を加える。
4. 水溶き片栗粉、チンゲンサイを加える。

※ ジュリエヌ：細いせん切り（フランス語）

※ 具たくさんでも食べやすいので朝食にもおすすめです。