

食育だより

第5号
令和7年8月29日
文責：学校栄養職員 奥田

長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまっていて夏バテを患っていませんか？
ちゃんと「早寝・早起き・朝ごはん」を実践できましたか？

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、
食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえ、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

いいこと①

生活リズムに！

元気な毎日過ごすには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。朝ごはんを食べると、正しい生活リズムをつくることにも役立つよ。

朝ごはんはカラダやアタマのために、大切なごはんです。朝はおなかがすいていない人も明日からは朝ごはんを食べよう！

いいこと②

アタマに！

朝ごはんは脳にも大切なエネルギー源です。集中力がアップして、元気がでるよ。

いいこと③

カラダに！

朝ごはんはカラダのための、自覚まし時計です。食べると体温が上がって、シャキッと気持ちよく目が覚めるよ。

いいこと④

おなかに！

朝ごはんを食べることで、おなかの中も動きはじめるから、朝のトイレもすっきりするよ。

いいこと⑤

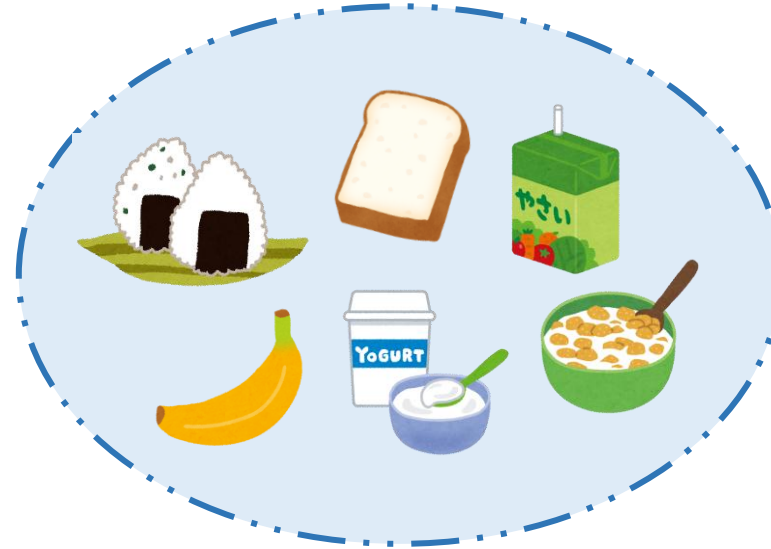
熱中症予防に！

寝ているあいだにも汗でカラダの水分は失われています。起きた時に不足している水分は、朝ごはんから摂取しましょう。熱中症予防には水分だけでなく、塩分も大切です。

朝ごはんは水分と塩分の両方をとれるので、しっかり食べるように心がけましょう。

朝ごはんにはなにを食べたらいいの？

簡単に食べられるものを準備してみよう！



まずは、おにぎりやバナナ、パン、ヨーグルト、シリアル、野菜ジュースなど、簡単に用意できるものを何か1つ食べることから始めてみましょう！

9月の給食おすすめレシピ

手作りカレー大豆ふりかけ



『畑の肉』といわれるほどたんぱく質がたっぷり入っています。



材料	分量	調味料	分量
水煮大豆	30g	こいししょうゆ	こさじ1/2
かつおぶし	4g	さとう	こさじ1
いりごま	9g	みりん	こさじ1
		かたくりこ	こさじ1/2
		カレーこ	少々

作り方

- ① 水煮大豆は、粗みじん切りにしておく。
- ② 鍋にカレー粉以外の調味料を入れ、よく混ぜて火にかけて沸騰させる。
- ③ ②にカレー粉を入れ、だまにならないようにかき混ぜる。
- ④ ③に①を入れ、火を通し味を絡ませる。
- ⑤ 火を止めた④にかつおぶしとごまを入れよく混ぜて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。