

5月食育たより

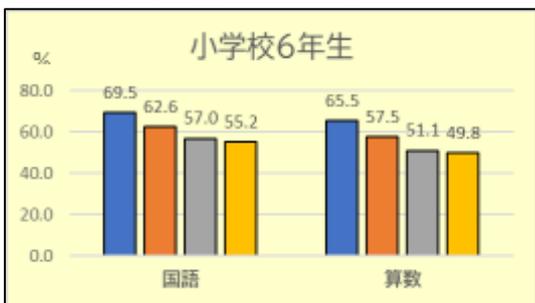
令和7年5月26日(月)
 足立区立加平小学校
 校長 倉島 敬和
 栄養教諭 杉本 なおみ

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



■ 食べている
 ■ どちらかと言えば食べている
 ■ あまり食べていない
 ■ 全く食べていない

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査表」(令和6(2024)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物
ご飯 バターロール シリアル うどん 食パン	ウインナー 納豆 ちりめんじゃこ ちくわ 豆腐 ハム 卵 鶏皮	コーン缶 きゅうり キャベツ トマト もやし 乾燥わかめ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト

おいしい新茶の香りを味わってみよう!

お茶には、健康増進に役立つさまざまな効果があると言われています。特にカテキンやタンニン、ビタミン、食物せんいなど、様々な成分が相乗効果を発揮することで、がん予防、糖尿病改善、コレステロール低下、虫歯予防、口臭予防など、多岐にわたる効果が期待できます。他に、リラックス効果もあります。

ただし、お茶にはカフェインが含まれているため、飲みすぎると、利尿作用が強くなり、脱水症状になる可能性があります。



旬の食材を使った 給食レシピ紹介

《お茶のふりかけ》



【材料 4人分】

- ・粉かつお・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・少々
- ・塩・・・少々
- ・せん茶・・・小さじ2
- ・白ごま・・・小さじ1



【作り方】

- ① 調味料を加熱し、粉かつおを入れて味付けし、汁けがなくなるまで炒る。
- ② 煎茶と白ごまを加えて炒め、パラパラのふりかけにする。

《米粉の抹茶(まっちゃ)ケーキ》

【材料 4人分】

- ・米粉・・・80g
- ・抹茶・・・4g
- ・ベーキングパウダー・・・5g
- ・砂糖・・・35g
- ・牛乳・・・60cc
- ・たまご・・・大1個
- ・バター・・・10g
- ・生クリーム・・・10cc
- ・マドレーヌカップ・・・4枚
- ・粉糖・・・少々



【作り方】

- ① 米粉と抹茶、ベーキングパウダーを混ぜて2回ふるっておく。
- ② たまごをホイッパーでよく攪拌し、砂糖、牛乳、バター、生クリームを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ カップに入れて、オーブンで焼く。(180℃ 15分)
- ⑤ 粗熱が取れたら粉砂糖をふる。



楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう!

応募方法やイベントの
詳細はコチラから

足立区 食育月間

