



給食だより



令和8年度 第 1 号
愛教研伊予支部栄養教員部

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣が重要です。そこで、今回は「朝食」をテーマにお伝えします。早寝・早起きを心掛け、しっかりと朝ごはんを食べて、よい1日をスタートさせましょう。

朝ごはんのステップアップ

毎日朝ごはんを食べていますか？今の自分の状況に合わせて朝ごはんのステップアップをしていきましょう。

ステップ① 毎朝食べる習慣をつける

朝、何も食べていない人は牛乳を飲む、ヨーグルトやバナナを食べるなど何かを飲んだり食べたりすることから始めましょう。



朝ごはんを続けるために

①そのまま食べられる食品を準備しておく
そのまま食べられるチーズやヨーグルト、納豆、洗ってすぐに食べられる野菜や果物などを準備しておく、手軽に一品増やすことができます。

②前日に準備しておく
前の日の夜に多めに作っておく、食材を切っておくなど準備をしておく朝の時短につながります。



③休日も朝ごはんを
しっかり食べよう。



ステップ② 2品以上の食品を組み合わせる

主食(ごはんやパンなど)とおかずを組み合わせるようしましょう。



ステップ③ 栄養のバランスを考える



主食(ごはんやパンなど)、主菜(たんぱく質を使ったおかず)、副菜(野菜を使ったおかず)を組み合わせることで、栄養のバランスを整えることができます。

具沢山のみそ汁やスープにすると、一品でたくさんの栄養をとることができます。

主食

脳に必要なブドウ糖が多く含まれており、寝ている間に失われていたエネルギーを補給することができます。



主菜

体内時計をリセットしたり、栄養素を体中に運んだり、体温を上げたりする働きがあります。



副菜

エネルギーを作るのを助けたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。また、かぜを予防する働きもあります。



作ってみませんか

【ミネストローネ】

<材料(4人分)>

ウインナー	40g	食塩	少々
マカロニ	15g	こしょう	少々
キャベツ	80g	薄口しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	40g	濃口しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	80g	固形コンソメ	2個
じゃがいも	80g	水	800mL
パセリ	2g		
粉チーズ	4g		

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは色紙切り、ウインナーはななめ薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて沸かす。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、ウインナーの順に入れ、火が通るまで煮る。
- ④ マカロニと調味料をすべて入れ、ひと沸かししてパセリと粉チーズを入れて仕上げる。

夕食を多めに作っておくと朝温めるだけで1品増えます！

