



食育だより

2025年
8・9月号

発行：函南町健康づくり課

今月の
テーマ

朝ごはんを食べよう

夏休み親子食育教室～作ってみよう！朝ごはん～を開催しました。

7月29日（火）函南町保健福祉センターにて、小学1年生～3年生の親子8組を対象に朝ごはんの大切さを学ぶ教室を開催しました。

元気に1日を過ごすためには、**熱や力のもとになる黄色の仲間（主食）**、**体をつくる赤の仲間（主菜）**、**体の調子を整える緑の仲間（副菜）**をそろえた朝ごはんを食べることを講義で学び、親子で栄養バランスのとれた朝ごはんメニューの調理にチャレンジしました。

当日は静岡県立田方農業高等学校ライフデザイン科の生徒がボランティアとして参加し、調理実習の補助と、子どもたちにむけた高校生作の食育クイズを実施しました。高校生が調理のポイントや包丁の使い方などをわかりやすく指導をすると、参加児童たちは真剣な表情で耳を傾け、緊張しながらも楽しんで調理することができました。

《教室の様子》



《実習メニュー》

1品でも組み合わせてもいろいろな栄養がとれるお手軽レシピです。



主 食

海苔の炊き込みご飯

主 菜

はんぺんお魚バーグ

副 菜

かぼちゃのひんやりスープ

果物・乳製品

マシュマロキウイヨーグルト

※詳しい作り方は別紙レシピをご参照ください。

朝ごはんの効果



「よく噛んで食べること」も大事だよ！

空っぽになった頭と体のエネルギー補給！

朝の頭と体はエネルギー不足。朝ごはんを寝ている間に使ったエネルギーと昼までの使うエネルギーを補給する必要があります。

うんちのリズムを整える！

朝は腸が動きやすいといわれています。そのため、朝ごはんを食べるとうんちのリズムを整えることにつながります。

体内時計をリセット！

朝の光を浴びることに加え、朝ごはんをしっかり食べることで、体内時計のズレが元に戻り、体の調子が整います。

体温を上げて、体を目覚めさせる！

寝ている時の体は体温が下がっています。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳や体が目覚めます。



朝ごはんのポイント

◎朝ごはんは質を重視！

主食 + **主菜** + **副菜** を揃えよう！



「乳製品」「果物」もとれば、さらに栄養 UP！



朝ごはんをステップアップ！

忙しい朝でもバランスの良い朝ごはんを食べたいものです。食べる習慣のない人でも少しずつステップアップして理想的な朝ごはんに近づけるようにしましょう。

①主食（食べる習慣づくり）

朝ごはんを食べる習慣のない人はまず何かを口にすることから始めます。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食をとることで、朝から活動的に過ごせます。

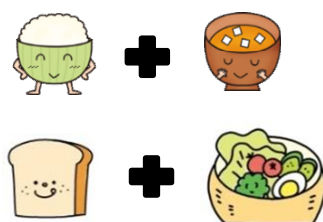
例えば
バナナ 1本、ヨーグルト 1個、
おにぎり 1個でも



②主食 + 1品(おかず)

毎日ごはんやパンだけ食べる習慣のある場合は、何かもう 1品加えてみましょう。主菜（たんぱく質性食品）や乳製品、果物から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

例えば
トースト + チーズ
ごはん + しらす



③主食 + 2品

さらに 1品プラスで食事としての満足度もアップし、栄養バランスも整います。夕飯のアレンジや常備菜を活用すると時短になります。

例えば
ごはん + 納豆 + みそ汁（夕食の残り）
ツナサンド（食パン・ツナ・レタス・トマト）

