

7月 食育だより



2025年(令和7年)7月
毎月19日は食育の日
や 八尾市立高美中学校

いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり
食することで生活リズムがみだれないようにしましょう。

つく
作ってみよう！
かんたん
簡単レシピ

Let's cook

あさ
朝ごはんづくりにチャレンジ

QRコードから
調理動画も見られるよ！



自分で朝ごはんを準備できるよう、簡単に作れるレシピを紹介しします。この機会にぜひ
チャレンジしてください。

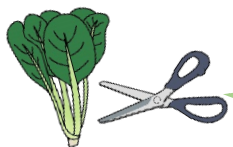
※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。

※電子レンジから取り出すときは、やけどに注意しましょう。

レンジでできる小松菜ひじきごはん

ざいりょう ひとりぶん
材料(1人分)

- ・ごはん…茶碗1杯分(約200g)
- ・小松菜…30g(1cm幅ぐらいに切る)
- ・ひじき…乾燥3g(水でもどす) ※もどした後の
- ・ツナ…30g(油をきっておく) ひじきは約25g
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1

つくりかた
作り方

- ①耐熱ボウルに小松菜・ひじき・ツナを入れる。
- ②砂糖・しょうゆ・ごま油をかける。
- ③ごはんをのせてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④ごはんと具を混ぜる。

キッチンバサミを使うと
さらに簡単♪

成長期に大切なカルシウムや
鉄がとれる混ぜごはん！



好きな味で作ろう カップスープパスタ

ざいりょう ひとりぶん
材料(1人分)

- ・マカロニ(早ゆでタイプ)…20g
- ・ソーセージ…1本(食べやすい大きさに切る)
- ・コーン(缶詰)…20g
- ・カップスープの素…1袋
- ・熱湯…150cc

つくりかた
作り方

- ①耐熱容器にマカロニ、ソーセージ、コーンを入れてマカロニがひたひたになるまで水を注ぎ、ラップをせず、電子レンジ(600w)で2～3分加熱する。
- ②①のお湯は捨てておく。
- ③器にカップスープの素を入れ、熱湯を注ぎ、よく混ぜてから②を加えてひと混ぜする。

自分の好みに合わせて
好きなスープの素を使おう！



香りで食欲アップ 鮭と大葉の韓国風おにぎり

ざいりょう 2ぶん
材料(2人分)

- ・ごはん…茶碗1杯分(約200g)
- ・鮭フレーク…20g
- ・韓国のり…2枚(食べやすい大きさにちぎる)
- ・大葉…2枚(食べやすい大きさにちぎる)
- ・白ごま…大さじ1

つくりかた
作り方

- ①あたためたごはん、鮭フレーク、韓国のり、大葉、白ごまを加え、さっくり混ぜる。
- ②2つに分けてラップにのせ、おにぎりの形にのじる。

大葉のさわやかな
香りで食欲アップ！





朝ごはんの大切な役割

朝ごはんの
役割はすごい！



朝ごはんを食べる



エネルギーを
補給する

体温を
上げる

脳の働きを
活発にする

排便を
促す

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで排便を促し、便秘予防に役立ちます。午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんをぬくとどうなるの？



朝ごはんを抜くと、体のだるさや疲れやすさ、何もやる気が起こらない、イライラするなど、心身の不調の原因になります。また、生活リズムがみだれ、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。



朝ごはんをぬいた分、
昼と夜にまとめて
食べたらだめなの？



一度に食べられる量には
限度があるし、消化吸収も
悪くなるから×



人が健康に生活するためには、必要な栄養素を毎日、食事で補給する必要があります。朝ごはんをぬいて1日2食にすると十分な食事量がとれず、体に必要な栄養素も不足しがちになります。特に成長期にはとって欲しいカルシウムや鉄の不足には注意が必要です。



朝ごはんを食べるために

朝ごはんをしっかり食べられるように、早起き・早寝を心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。睡眠不足にならないようにスマホやゲームなどの使用は決めた時間を守りましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！



熱中症予防に朝ごはん！



熱中症の予防には、朝にしっかり食事をしておくことがとても大切です。寝ている間にも汗をかき、起きたときには脱水状態になっていることもあります。また、朝ごはんを食べないとエネルギーや栄養素が不足し、体の体温調整の機能が低下して、熱中症になりやすくなります。

熱中症は命にも関わります。朝ごはんをしっかり食べましょう。

水分がとれるお茶漬けや
スープもオススメ！



完璧な朝ごはんもいい
けど、無理せず続けら
れるものを！