



食育だより



2026年(令和8年)7月
毎月19日は食育の日
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
食べることで生活リズムがみだれないようにしましょう。

作ってみよう！

Let's cook

QRコードから
調理動画も見られるよ！



簡単レシピ

朝ごはんづくりにチャレンジ

電子レンジを使って、簡単に作れるレシピを紹介します。夏休みはいい機会なので、
自分で朝ごはんを作ってみませんか。 ※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。

あんかけ焼きそば

しっかり野菜も
とれるレシピです



材料(1人分)

- 中華麺(蒸し) 150g(1袋)
- ごま油 小さじ 1/2
- 豚ひき肉 50g
- カット野菜 80g



- ④
- しょうゆ 小さじ 2
 - オイスターソース 小さじ 2
 - 片栗粉 小さじ 1
 - 生姜(チューブ) 2g
 - 水 80ml ※混ぜ合わせておく

作り方

- 耐熱ボウルに中華麺を入れ、ごま油を回しかけてラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱後、箸で麺をほぐして器に盛りつける。
- ①のボウルにひき肉・カット野菜・④を加えて混ぜあわせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱後、一度取り出してからかき混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。
- とろみがついたら①の中華麺の上にかけて出来あがり♪



カルボナーラリゾット

材料(1人分)

- ごはん 140g
- 卵 1個
- ベーコン 1枚
- ほうれん草(冷凍) 20g
- 粉チーズ 大さじ 2
- 牛乳 大さじ 3
- 塩、こしょう 少々

作り方

- 電子レンジで使えるマグカップにごはん、卵、粉チーズ、牛乳、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- キッチンバサミなどで1cm幅に切ったベーコンとほうれん草を加え、ラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- かるく混ぜて出来あがり♪

材料をすべて入れて
加熱するだけ！



ハムエッグ

材料(1こ分)

- ・卵 1個
- ・ハム 2枚
- ・塩、こしょう 少々



作り方

- ① 電子レンジで使える器にラップをしき、ハムを2枚少し重なるように広げておく。
- ② ①に卵を割り入れて、卵の黄身にフォークで2回ほど穴を開ける。
- ③ 塩とこしょうをふる。
- ④ ハムをおりたたむように上に重ね、ラップで包む。
- ⑤ 電子レンジ(600w)で1分30秒加熱して、出来あがり♪



お弁当のおかずにも
なります！



朝ごはんの大切な役割



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

Q. 朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときはエネルギー不足に陥っています。朝ごはんを食べて、しっかりエネルギーを補給しましょう。



Q. 朝、食欲がないときは、どうすればよい？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

