泉が丘地域学校園　食育だより　（令和７年度）

いずみっ子

今泉小学校
泉が丘小学校
泉が丘中学校

心の健康維持

集中力向上

体の活性化

朝ごはんを毎日食べると良いことたくさん！

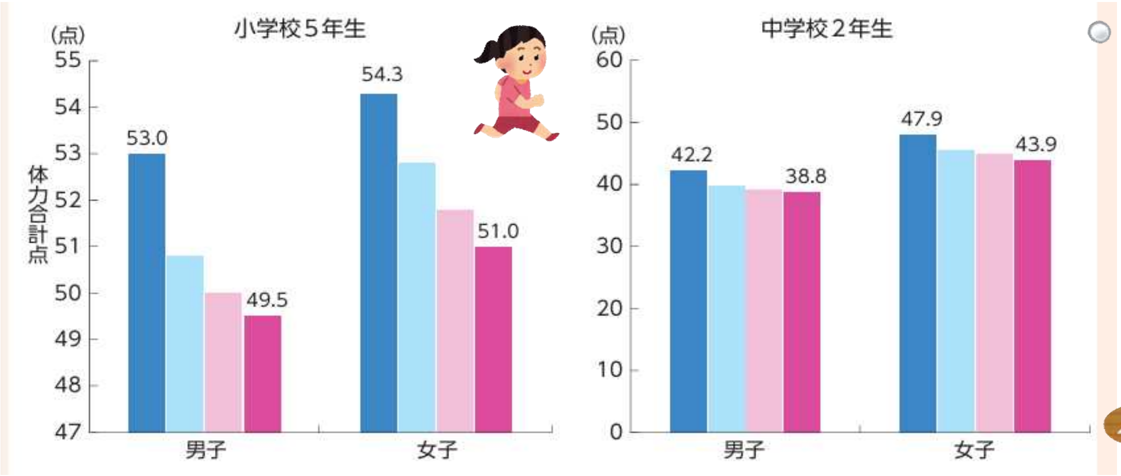
栄養補給

便秘や肥満の予防

農林水産省　R6食育白書から抜粋　　質問：朝ごはんを毎日食べていますか。

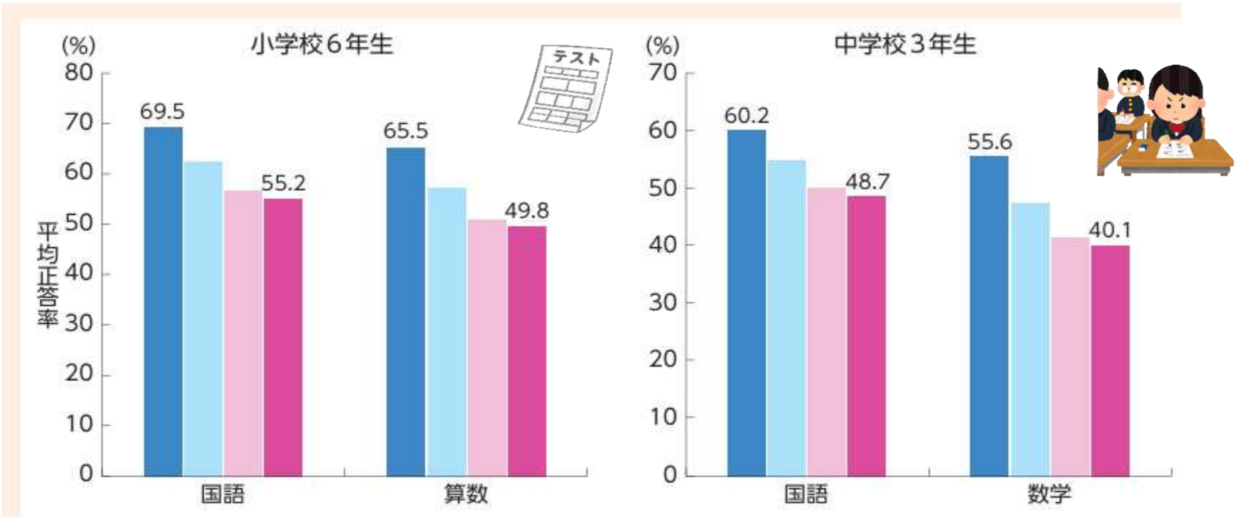
■ 毎日食べている　■ どちらかといえば、毎日食べている　■ あまり食べていない　■ 全く食べていない

朝ごはん摂取と「全国体力テスト」合計点との関連



朝ごはんを毎日食べると、体力が向上する可能性が高まります。

朝ごはん摂取と「全国学力・学習状況調査」平均正答率との関連



朝ごはんを毎日食べると、学力が向上する可能性が高まります。

3校栄養士の　おすすめ♡
朝ごはんレシピ

【さば缶de冷や汁】

【材料2人分】
・さばみそ煮缶1缶
・きゅうり1/2本
・しそ2枚、おくら2本
・みそ大さじ1、だし汁200㎖
※だし汁は、だしパック1袋の中身を出してお湯で溶かしました。

【作り方】
①だし汁を作り、ボールにみそを入れて混ぜ合わせて冷ましておく。
②きゅうりとおくらは輪切りスライス、しそはみじん切りにする。
③①にさばみそ煮缶を汁ごと入れさばを崩しながら混ぜ、きゅうりとおくらを入れてよく混ぜる。
④③を冷蔵庫に入れて冷やす。
⑤温かいごはんの上に④をかけ、しそをのせて出来上がり。（そうめんにかけても美味しいです）

【ゼリーヨーグルト】

【材料2人分】
・プレーンヨーグルト200g
・市販のゼリー100g
（ゼリーの味はお好みで）

給食でも大人気な
簡単おいしいデザート

【作り方】
①市販のゼリーを、一口大に切る。
②ヨーグルトに混ぜて、出来上がり。
※甘味が足りない場合は、
　砂糖を適量追加する。

【お好みもち】

【材料2人分】
・もち2個
・千切りキャベツ1袋
・卵2個
・ソース、マヨネーズ適量
・かつお節、青のり適量

袋入り千切りキャベツで
簡単、時短！

【作り方】
①お皿に、もち・キャベツの順にのせ、真ん中をへこませる。
②へこませた部分に卵を割り入れ、ラップをかける。
③600Wで2分程度レンジで加熱する。
④お好み焼き風に盛り付けて出来上がり。

【自家製！ポケットパン】

おうちにあるコップや
おわんでつくってみてね

【材料2人分】
・食パン2枚（8枚切り）
*耳までやわらかいものがおすすめです。
・ツナマヨ、ジャム、照り焼きチキンなどお好みの具

【作り方】
①食パンの真ん中に具をのせる。食パンをもう1枚のせる。
②コップで型抜きをします。押すだけではなく、左右に回したりすると型抜きやすくなります。
③型から抜き、完成です。
＊余ったパンの部分はケチャップ・チーズをのせてトースターで焼いたり、フライパンでいためて砂糖をかけたりするとかんたんなおやつになります。

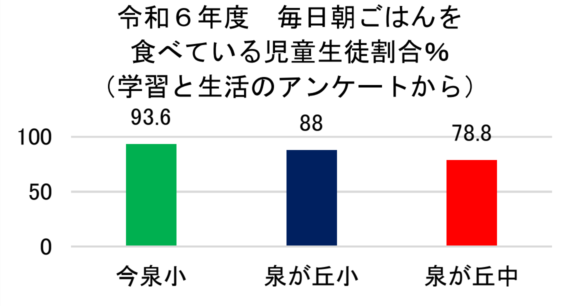
朝ごはんを毎日食べるために

★早寝早起きをする。

★前日に料理の準備をしておく。

★少量でも同じ時間に食べる習慣をつける。

★夜食を食べ過ぎない。



近年、朝ごはんを毎日食べてくる児童生徒の割合が減少傾向にあります。食べる習慣は、子どもたちの生活を見直すことで改善する可能性があります。
朝ごはんで頭と体を目覚まし、元気に一日を過ごしてもらいたいですね。