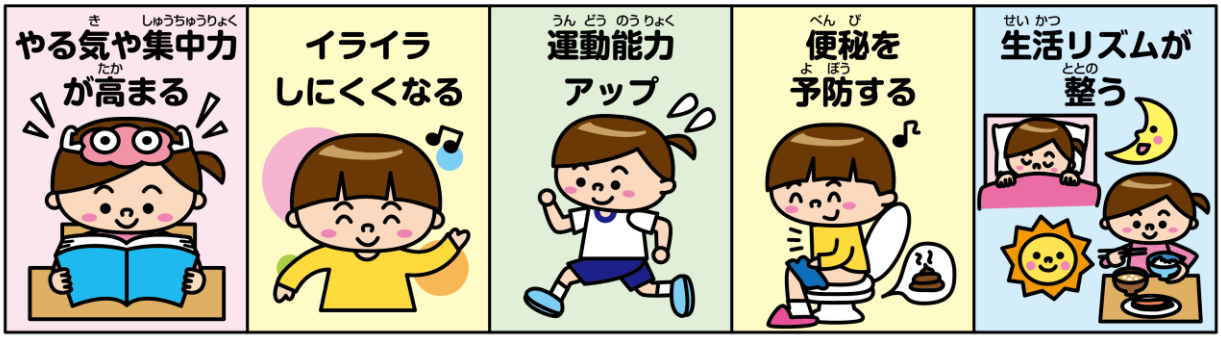
しょくいく
食育だより　5月

令和７年４月３０日
江戸川区立東小岩小学校
校　長　　佐々木恵子
栄養士　　齋藤沙菜

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

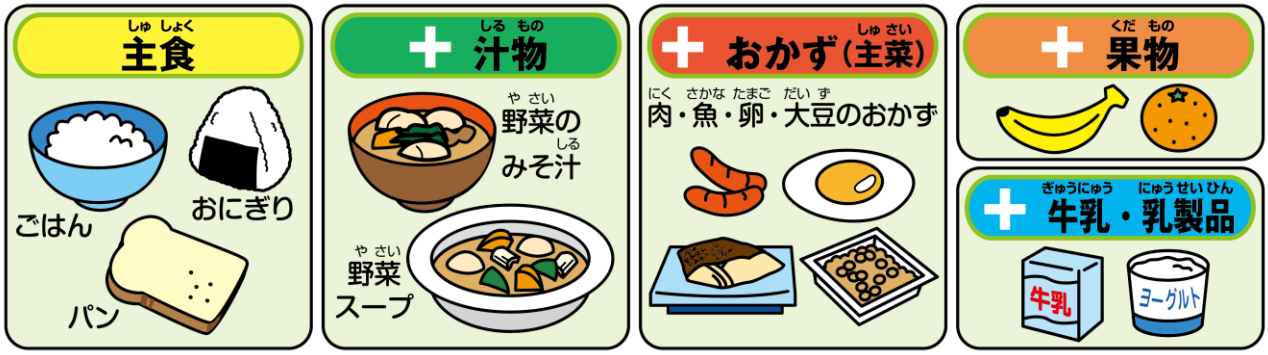
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？　ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か１品でも食べることから始めてみましょう。



給食レシピ【オニオングラタンスープ】

【材料】大人４人分

油	小さじ１
セロリ	15g
たまねぎ	300g
ベーコン	10g
豚肉	50g
水	500g
コンソメ	１キューブ
塩	4g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ１
パセリ	少々
フランスパン	４切
ピザチーズ	40g

【作り方】
① セロリは薄切り、玉ねぎは繊維を断ち切るように薄くスライスする。
② 鍋に油を入れ、セロリと玉ねぎを 20～30 分あめ色になるまでよく炒める。
③ ②にベーコン、豚肉を加えさらに炒め、水、コンソメを入れてじっくり煮込む。
④ 調味料で味をととのえ、パセリを入れる。
⑤ フランスパンは 3～4cm の厚さにカットし、チーズをかけてオーブントースターでこんがりと焼く。
⑥ 器に④を盛り、⑤をのせて出来上がり。

※給食では、コンソメではなく、とんこつととりがらでスープをとっています。