

バランスのとれた朝食

主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養も見た目もバランスの良い食事になる！

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源となる、ごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

親子でクッキング

一緒に調理することで、食への興味にもつながる！調理前には、必ず手洗いをしましょう！

夏休みに、親子で朝食作りにチャレンジし、朝食を習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

フレンチトースト

牛乳と卵でしっかりタンパク質。前日から準備することで朝にらくらく栄養満点食！



● 食材（1人分）

- ▷食パン1枚 ▷バター 大さじ1
- ▷卵液（牛乳 100ml / 卵 1個 / 砂糖 大さじ1 / バニラエッセンス 少々）

● 作り方

- ① 食パンは耳を切って2等分に切る
- ② 卵液の具材をボウルに入れて混ぜる

お手伝い point

- ③ ②に食パンを浸し、ラップをかけ、冷蔵庫で一晩ねかせ



- ④ フライパンにバターを溶かし、③のパンを両面焼いて出来上がり

カラフルくるくるサンドイッチ

好きな具材を選んで、くるくる巻いてみましょう！中の具材が見えてかわいい！



● 食材（2人分）

- ▷サンドイッチ用パン 6枚
- ▷具材（薄焼き卵、レタス、チーズ、ハムなど）
- ▷マヨネーズ 大さじ2

● 作り方

- ① 小さめの型でパンをランダムに型抜きする

お手伝い point

- ② パンの片面にマヨネーズを薄く塗る（お好みでからしマヨネーズも可）



- ③ ①のパンをラップを広げた上に置き、薄焼き卵、レタス、チーズ、ハムなどの具材を乗せてくるくる巻くと出来上がり

8月は食育推進強化月間



農林水産省が、「第4次食育推進基本計画」を策定し、食育に関する12の目標（本紙16ページ参照）を設定しています。また、大阪府では8月を「大阪府食育推進強化月間」と定め、食育を推進しています。

8月は、幼稚園や小中学校が夏休みを迎え、子どもたちの生活習慣が乱れやすいと言われています。そういったことの影響からか食生活が乱れ、朝食を食べない子どもたちも多いのではないのでしょうか。朝食は一日のリズムや生活を整えるために大切です。日頃の食生活を見つめ直してみたいはいかがでしょうか。

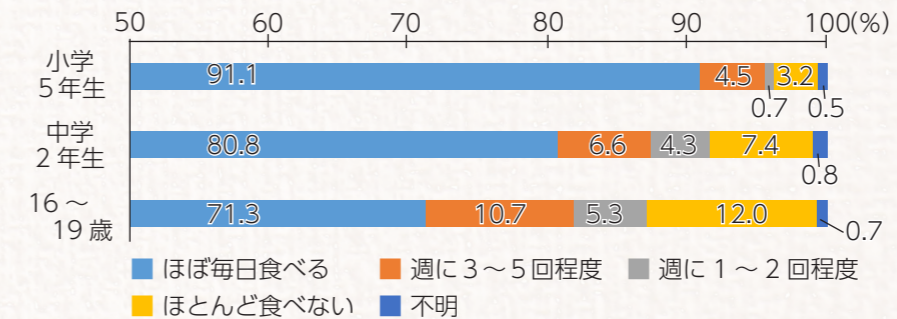
問合せ 出産育児課へ

朝食を毎日食べない子が増加

年齢が上がるにつれて、朝食を毎日食べない人が増える！

出典 健康せつ 21 アンケート結果（H30年度実施）

● 朝食の摂取状況



● 食べない理由

- ・時間がない
- ・面倒
- ・食欲がない
- ・習慣がない
- など

朝食を食べると良いことたくさん

朝食を毎日食べる人は、食べない人に比べると・・・

出典 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

☆ バランス良く栄養を摂取できる

たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素や、穀類、野菜類、卵類の摂取量が多いことが報告されています。

☆ 生活リズムが整う

睡眠の質が良い人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

☆ 学力や体力が向上する

学力テストの点数が良いことや学習時間が長いことのほか、体力測定の結果が良いことが報告されています。

☆ 心の健康につながる

ストレスを感じていない人が多く、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。また、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

朝！これだけは食べたい！

まずは簡単な食事から！一日を活動的に過ごすため、朝食を食べよう！

● おすすめの簡単朝食

- ▷ヨーグルトと果物（りんごやみかん、バナナなど）
- ▷おにぎりとおかず味噌汁
- ▷ごはんとお納豆
- ▷カット野菜と卵のココット
- ▷シリアルと牛乳
- など