



食育だより



2026年5月



朝ごはんは3つのスイッチを「ON」にしましょう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとです。また、眠っていたからだを目覚めさせる働きもあります。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！



あたまのスイッチ ON

脳の働きに必要なぶどう糖が補給され、脳が活性化することで集中力が高まります。



からだのスイッチ ON

睡眠中に下がった体温を上げてからだを目覚めさせ、朝から元気に活動しやすくなります。



おなかのスイッチ ON

食事をとることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



5月5日は「端午の節句」

～こどもの日～

端午の節句は「菖蒲(しょうぶ)の節句」ともいわれ、強い香気で邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを軒につるしたり、菖蒲湯に入ることによって病息災を願います。

「菖蒲」を「尚武(しょうぶ)」という武道や武勇を重んじる言葉とかけて鎧(よろい)や兜(かぶと)の勇ましい飾りをして、男の子の誕生と成長を祝うようになりました。



人気メニューの簡単レシピ!!

大豆のチリコンカン



【材料(作りやすい分量)】

大豆(水煮)	150g
玉ねぎ	200g
豚ひき肉	100g
油	適量
グリーンピース	10g
トマトソース	100g
トマトケチャップ	40g
砂糖	小さじ2
コンソメ	小さじ1/2

パンにはさんでホットドック風に! 朝ごはんにもおすすめです!



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、玉ねぎを加えて炒め、大豆を加えてさらに炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、Aの調味料を加え、汁気が少なくなるまで煮込む。
- ④ 仕上げにゆでたグリーンピースを加える。



(出典：一般社団法人 日本人形協会HP)

監修 香芝市教育委員会

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル