



9月食育たより

令和5年9月号
大府市教育委員会

にち はじ あさ

1日の始まりは朝ごはんから

「朝ごはん」は、眠っていた脳や体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。
朝ごはんを毎日食べる人は、食べない人に比べて勉強や運動の能力を高められると言
われています。まずは、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身に付け、朝ごはんを必
ず食べてから1日を過ごせるようにしましょう！



朝ごはんの効果



野菜も取り入れよう！

1日に摂取するとよい野菜は350g（小学生300g）以上です。意識して食べな
いと、野菜不足になってしまいます。忙しい朝にも、野菜を取り入れていきましょう。

野菜を 取り入れる ポイント

汁物にたっぷり
野菜を入れる



切らずに食べられる
生野菜を用意する



夕ごはんの残りや
冷凍野菜を活用する



めざせ適塩！一口メモ ～上手な食塩の取り方～

食塩の使用をひかえるためには、「調理方法」を工夫することが大切です。だしで旨味を引き
出したり、さわやかな酸味を利用したり、香りで味にアクセントをつけたりすると、少ない食塩でも
おいしく食べることができます。試してみてください。

だし…昆布、削り節、干しいたけ



酸味…酢、レモン、ゆず、すだち

香り…にんにく、ねぎ、しそ、しょうが、ハーブ



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

