食育だより

2026年5月

朝ごはんで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、菖蒲湯に入ることで無病息災を願います。
「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。

（出典：一般社団法人 日本人形協会HP）

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
A	トマトソース	100g
A	トマトケチャップ	40g
A	砂糖	小さじ2
A	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。

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