



さいたまけん
埼玉県

じどう せいと 児童生徒のみなさんへ ほ ご しゃ 保護者のみなさまへ



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

あさ た 朝ごはんを食べよう！

ちようしょく た よ ～朝食を食べると良いこといっぱい！～

のう からだ 脳も体もすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんと食べることがとても大事です。

ちようしょく た よ 朝食を食べると、良いことがいっぱいあると知っていましたか？

あさ た げん き たの にち 朝ごはんを食べて元気で楽しい1日にしましょう！！

あさ た 朝ごはんをしっかりと食べて
え が お しあわ つづ みんなの笑顔と幸せがずっと続きますように！

ちようしょく まいにち た ひと た ひと くら 朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べてみると…

「イライラする」「集中できない」といったこと
も少なく、「心の状態を良好に保つことができて
いた」という報告があるんだよ！

さんどう のうりんすいさんしょう (参考) 農林水産省 HP
「食育」ってどんないいことがあるの？より



ちゆうがく せい たいしやう けんきやう ちようしょく 中学生を対象とした研究では、朝食を
毎日食べる人は、「食べない人よりも
学力が高い」という報告があるよ！

しょうがく せい おとな たいしやう けんきやう 小学生から大人を対象とした研究では
「朝食を食べる人は、食べない人より
も体力測定の結果が良い」という報告
があるよ！

よ 良いことがいっぱい
なのに、なぜ食べない
人がいるのかな？



あさ お 朝、起きられないんだ…
しょうよく 食欲がわかないんだ…

そんなみんなへ
アドバイス！

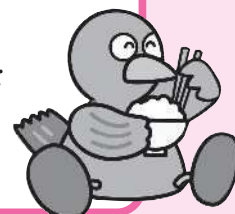
すい みん じ かん 睡眠時間をしっかりとって
からだ なか げん き かいふく 体の中まで元気回復！



あさ ひかり あ からだ 朝の光を浴びて体をリセット！
からだ なか た じゅん び 体の中も食べる準備ができるよ！

ちようしょく た よ 朝食を食べると良いことがたくさんありますね！
でも、食べなくてはいけないと分かっているけど食べられない…
そういう人もいますはずです。

まずは朝食をおいしく食べられるよう、生活のリズムを
ととの えてみよう！裏面には、簡単に作ることができて、
た 食べやすい朝ご飯レシピを紹介！！



か こ 過去のリーフレットも
さんこう 参考にしてみてくださいね



たん じ かん つく あさ ちょうせん
短時間で作れる！朝ごはんに挑戦！

こうえき ざい だん ほうじん さいたま けん がっ こうきゅうしゅくかい
公益財団法人 埼玉県学校給食会

こ まつ な さけ ちょう て が る しる
【小松菜と鮭のおにぎり & 超お手軽みそ汁】



くわ 詳しいレシピは、
ちゅうよく 朝食メニュー集で
らん ご覧ください！



ちょう て が る しる
超お手軽みそ汁のレシピ

- ① お椀に乾燥ワカメをひとつまみ（1g くらい）を入れる。
- ② みそを大さじ2/3くらい（10g くらい）のせ、あつ お湯を200g 注いで混ぜたら出来上りです。

こ まつ な さけ
小松菜と鮭のおにぎりのレシピ

- ① 温かいご飯に小松菜、鮭フレーク、胡麻を混ぜておきます。
 - ② 海苔で巻いておにぎりにすれば、食べやすい朝食の一品になります。
- ※冬は小松菜をさっと、ごま油で炒めてから混ぜると、美味しいです！
（水気をよく切った小松菜をごま油でさっと炒め、少量の醤油で味をつけるだけ！）



さいたま けん ちゅうおうかい み ら い に ほんじん しゅしゅく こめ
JA 埼玉県中央会 未来へつなぎたい、日本人の主食「お米」

みな 皆さんは「お米」を毎日食べていますか。日本人にとって欠かせない食材ですが、国民1人・1年あたりの消費量は、1962年の118.3kgをピークに今は当時の半分以上まで減っています。

お茶わん 1杯のごはんは、サッカーや野球なら30分以上、自転車なら1時間以上乗るだけのエネルギーを得ることができます。

また、お米にはエネルギー源となる炭水化物のほか、体を作るたんぱく質、お腹の調子を整える食物繊維、ビタミンやミネラルなど、お子様が成長するうえで欠かせない栄養分がしっかり詰まっています。さらに肉・魚・野菜などとの組合せで栄養バランスに優れた食事になります。

このお米を主食とした「和食、日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産にも登録されるほど、世界的にも高い評価を受けています。

世界に誇れる日本人の主食「お米」。

たくさん食べて未来へつなぎたいですね。

よろしくね



え み 笑味ちゃん