



もうすぐ夏休み！元気に過ごすためには、休み期間中も生活リズムをくずさないことが大切です。生活リズムをくずさないうえで大切になるのは朝ごはんを食べる事です。暑い季節ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん



心身の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力の低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

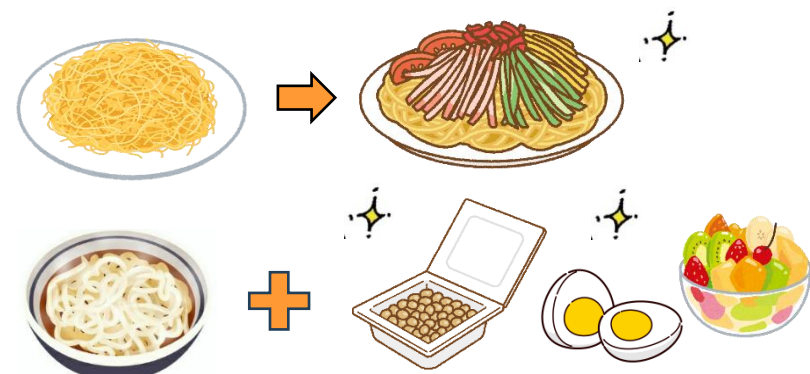
しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めんだけではなく、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。また、暑いからといって、アイスクリームやジュースなど、冷たいものを取りすぎると、胃腸の働きをにぶらせ、夏ばてを引き起こしやすくなります。冷たいものばかりとるのはさけましょう。

とりすぎに
気をつけてね！



ちょっとしたくふうで
栄養のバランスがととのうね！



元気に過ごすために
みんなの「朝ごはん」アイデア 応募してみませんか？



お米を使った朝食献立コンクール (2名1組)



応募締切

令和8年9月10日(木) 必着

書類審査

結果は10月下旬発表

書類審査を通過した6組が本選に出場できます

調理審査

令和8年11月15日(日) 10:30~

会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市)

詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

<https://www.togk.or.jp/>



主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会

後援 鳥取県教育委員会

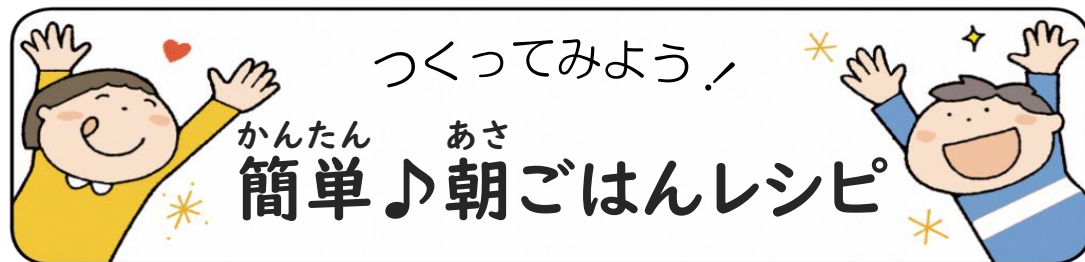
鳥取県学校栄養士協議会

JA グループ鳥取

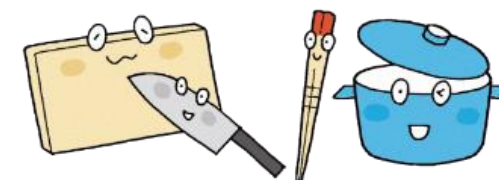
鳥取県 PTA 協議会



応募者全員に参加賞、優秀賞にはさらに賞品があります！



なつやす 夏休みは朝ごはんを食べないという人はいませんか？
かんたん つく 簡単に作ることができる朝ごはんレシピを紹介します。
あさ しょうかい ぜひ作ってみてください。



ピザ風トースト



【材料】 4人分

食パン(6枚切り)	4枚
たまねぎ	20g
ピーマン	10g
ウインナー	2本
コーン	16g
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々
ケチャップ	適量
ピザ用チーズ	適量

【作り方】

- ① たまねぎ・ピーマン・ウインナーは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①とコーンを軽く炒め、塩・こしょうで薄く下味をつける。
- ③ 食パンにケチャップを塗る。
- ④ ③に②の具材を平たく載せ、ピザ用チーズをまんべんなくかける。
- ⑤ トースターでチーズに焼き目がつく程度焼く。

ピザ風の味付けなので、子どもも食べやすい一品です。
具材はツナ、ちくわ、ベーコン、トマト、ブロッコリーなど、お好みで変えても美味しくいただけます。

おかかチーズおにぎり



【材料】 4人分

ごはん	4杯
プロセスチーズ	60g
かつおぶし	5g
こいくちしょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① プロセスチーズをさいの目に切る。
- ② ボウルにごはんと①・かつおぶし・こいくちしょうゆを入れよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にして、おにぎりをつくる。

かつおぶしのうま味が効いた、カルシウムたっぷりおにぎりです。

納豆サラダ



【材料】 4人分

ひきわり納豆	80g
ツナ	60g
キャベツ	20g
にんじん	20g
きゅうり	60g
マヨネーズ	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにし、茹でて冷ます。
- ② きゅうりは、塩もみをして水でさらしてから水切りする。
- ③ 納豆・ツナ・マヨネーズ・こいくちしょうゆを混ぜ合わせたら、①と②を入れて和える。

納豆をマヨネーズで和えたサラダです。
パンにはさめば、セルフサンドになります。

さっぱりトマトサラダ



【材料】 4人分

トマト(中)	2個
たまねぎ	1個
オリーブオイル	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1
粗びき黒こしょう	小さじ1
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにして、水にさらして辛みをとる。
- ② トマトはよく冷やしておき、くし切りにする。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、水気を切ったたまねぎとトマトを加えて絡ませる。
- ④ ③を器に盛り、食べる前にレモン汁を回しかける。

酸っぱすぎないさっぱりとしたサラダです。最後にレモン汁をかけることで、さわやかでフルーティーな味わいになります。